

# Boullghour aux pois gourmands

Bonjour à toutes et tous,

En juin, quand potager fini son printemps en offrant **aromatiques, fèves, petits pois, pois gourmands**, c'est la période des plaisirs simples : une salade improvisée suite à un tour tardif dans le potager, un flan express préparé en sortie de télétravail, un plat avec des pois gourmands sautés minute et croquants... Ces petits bonheurs ont d'autant plus de valeurs qu'ils ont été préparé dès le début de printemps, avec le retournement du potager, l'apport de compost, le semis plein d'espérance et le (fameux !) croisé des doigts « *pourvu que la météo soit au rendez vous* ».

Cette année, les trombes d'eaux n'ont rien facilité dans le potager. Peu de graines ont germé et d'autres se sont fait dévorer par escargots et limaces – bien en formes d'ailleurs - . Mais j'ai (eu/ai encore) la chance d'avoir quelques [pois gourmands](#) et quelques [petits pois](#) qui ont bien grandi et offert quelques gousses bien dodues. L'occasion s'est révélée trop tentante pour itérer un de ces plats simples du printemps. L'exemple que je vous propose ici comporte du boullghour cuit, des pois (petits et gourmands) sautés, de la menthe, un filet d'huile d'olive, sel, poivre et basta. Simple, efficace, délicieux. Le tout marche bien ensemble et régale dans son plus simple appareil. Les veggies y trouveront même leur compte pour un plat complet.

Alors que la saison des pois gourmands est en cours, j'avais envie de partager cette idée avec vous. Cela peut peut être vous inspirer avant de basculer dans les plats de plein été. J'espère que cela vous plaira. Bon week-end !





- BOULGHOUR -  
AUX POIS GOURMANDS

## Boulghour aux pois gourmands



Une recette de boulghour pois gourmands et petits pois, un plat printanier ou de début d'été facile à préparer et savoureux. Parfait pour changer.

### Pour 4 personnes

- 200 g de boulghour
  - 300 – 400 g de pois gourmands
  - 150 g de petits pois écossés ((environ))
  - 2-3 branche de menthe
  - 2+2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
  - sel et poivre
1. Faites cuire le boulghour selon les instruction de votre parquet. Usuellement, mettez le boulghour et le double de son volume dans une casserole, cuisez à feu doux pendant 15 minutes. A l'issue de ce temps, mélangez avec 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Réservez au chaud.
  2. Entre temps, faites cuire les petits pois 8 minutes dans de l'eau. Égouttez et réservez.

3. Entre temps, lavez les pois gourmands, égouttez et retirez le pédoncule et d'éventuels fils.
4. Lavez la menthe, détachez les feuilles et émincez.
5. Dans une sauteuse, faites chauffer 2 cuillérées à soupe d'huile puis ajoutez les pois gourmands. Faites revenir à feu moyen pendant 3-4 minutes en remuant régulièrement. A l'issue de ce temps, ajoutez les petits pois, sel, poivre et poursuivez la cuisson 2-3 minutes.
6. Dans les assiettes ou le plat de service, répartissez le boulghour, les légumes, et parsemez de menthe fraîche.
7. Servez ce boulghour pois gourmands aussitôt. Les plus gourmands apprécieront y ajouter un filet d'huile d'olive.

*Variante* : vous pouvez remplacer le boulghour par du riz complet.

Accompagnement

Française

boulghour pois gourmands



## Découvrez aussi:

Des idées de recettes pour profiter du printemps

- [Flans de petits pois au curry](#)
- [Pâtes au pesto de persil et amandes](#)
- [Wok de pois gourmands et tofu](#)



Pâtes au pesto de persil et amandes grillées

---