

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 préparés 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

Recette : Boulghour aux pois gourmands

Saison de la recette : Juin

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

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 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Réalisation

- Faites cuire le boulghour selon les instructions de votre paquet. Usuellement, mettez le boulghour et le double de son volume dans une casserole, cuisez à feu doux pendant 15 minutes. À l'issue de ce temps, mélangez avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Réservez au chaud.
- Entre temps, faites cuire les petits pois 8 minutes dans de l'eau. Égouttez et réservez.
- Entre temps, lavez les pois gourmands, égouttez et retirez le pédoncule et d'éventuels fils.
- Lavez la menthe, détachez les feuilles et émincez.

- Dans une sauteuse, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile puis ajoutez les pois gourmands. Faites revenir à feu moyen pendant 3-4 minutes en remuant régulièrement. À l'issue de ce temps, ajoutez les petits pois, sel, poivre et poursuivez la cuisson 2-3 minutes.
- Dans les assiettes ou le plat de service, répartissez le boulghour, les légumes, et parsemez de menthe fraîche.
- Servez ce boulghour aux pois gourmands aussitôt. Les plus gourmands apprécieront y ajouter un filet d'huile d'olive.

Astuces

- *Variante* : vous pouvez remplacer le boulghour par du riz complet ou du blé.
- *Variante 2* : Vous pouvez aussi ajouter de la coriandre fraîche si vous appréciez.
- *Conservation* : 2 jours au réfrigérateur



Boulghour aux 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](#)



© Au Fil du Thym

Pâtes au pesto de persil et amandes grillées
