

Bulgur pilavi (Boulghour à la turque)

Bonjour à toutes et tous,

Une recette facile, pas chère, de saison, seriez vous preneur - preneuse ? Si oui, vous êtes au bon endroit.

En fouillant sur le net des pistes de recettes peu couteuses, je suis tombée sur le *bulghur pilavi* ([source ici](#)) : une recette de boulghour à la tomate classique de la cuisine turque, que l'on trouve - a priori - fréquemment dans les restaurants turques. C'est très simple, ne paie pas de mine, mais franchement c'est très très bon. Servi avec un ou deux œufs, cela forme un plat complet qui passe aussi bien pour les végétariens, flexitariens et « carnivores » (en l'occurrence l'ensemble de ma tribu de gourmands).

Trouvant l'idée très bonne et allant sans doute la refaire, je voulais vous diffuser cette recette de boulghour pilavi. N'hésitez à pas à tenter !

- BULGUR PILAVI -
(BOULGHOUR À LA TURQUE)



Recette : [Bulgur pilavi \(Boulghour à la turque\)](#)

Saison de la recette : Juin à Octobre

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 200g de boulghour
- 3 tomates
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de piment ou de cumin
- huile d'olive
- sel, poivre
- facultatif, 1 pincée d'herbes de Provence

Réalisation

- Épluchez et hachez l'oignon. Lavez les tomates, retirez les pédoncules et concassez-les.
- Dans une grande casserole, faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.

- Ajoutez les tomates, piment ou cumin, herbes de Provence et faites revenir deux minutes
- Ajoutez le boulghour et 2 verres d'eau (400ml). Laissez cuire a feu assez vif jusqu'à ce que le boulghour ai absorbé l'eau. Vérifiez régulièrement que cela n'accroche pas au fond.
- Salez, poivrez et mélangez une dernière fois avant de servir.

Servez ce bulghur pilavi chaud ou tiède.

Astuces :

- Accompagnement de : Viande ou deux œufs
 - *A l'avance* : Ce plat peut être préparé jusqu'à 48h à l'avance. Conservez au réfrigérateur
 - *Hors saison*: utilisez une conserve de tomate concassées
-