

Bulgur pilavi

Bonjour à toutes et tous,

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

Avec l'inflation des derniers mois, j'ai pris action de partir à la recherche des recettes peu onéreuses et qui changent. C'est ainsi que je suis tombée sur celle-ci : le bulgur pilavi : une recette de [boulgour](#) 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 ou carnivores (i.e. toute ma tablée).

L'appréciant particulièrement, je voulais vous diffuser la recette. N'hésitez pas à essayer.

- BULGUR PILAVI -
(BOULGHOUR À LA TURQUE)



Bulgur pilavi (boulghour à la tomate)

Recette : Bulgur pilavi

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 bulgur 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
-