

BOULGOUR TOMATES GRILLÉES & BASILIC



TEMPS DE PRÉPARATION
-30 MIN.



DIFFICULTÉ
FACILE



TEMPS DE CUISSON
-30 MIN.

INGRÉDIENTS



Pour 2 personnes

- 140 g boulgour gros
- une vingtaine de tomates cerises
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 c. à café crème de tomates séchées
- sel, poivre 5 baies, mélange créole basilic frais
- accompagnement -
- 4 tranches fines de jambon italien aux baies de genièvre (ou jambon aux herbes)

MÉLANGE CRÉOLE

Baies roses, ail, thym, gingembre, zeste de combava : petite pointe d'exotisme délicatement dosée



Commencez par laver et équeuter les tomates cerises. Coupez-les en deux, et disposez-les sur une plaque de cuisson qui va au four. Saupoudrez d'un peu de fleur de sel et de poivre 5 baies (c'est ce qui va aider les tomates cerises à "caraméliser" en surface), puis enfournez 10 minutes à 180°C.

À la sonnerie du four, passez en mode maintien au chaud (ou baissez la température à 80°C) et laissez au chaud pendant un quart d'heure...

Maintenant, on va commencer à préparer le boulgour, tout en laissant les tomates cerises au chaud dans le four...

Remplissez une sauteuse ou une poêle à bords hauts d'eau, ajoutez le cube de bouillon de légumes. Mettez sur feu vif jusqu'à ébullition de l'eau.

Aux premiers bouillons, mélangez pour que le cube de bouillon de légumes se dilue bien dans l'eau, puis versez le boulgour et laissez cuire le temps indiqué à feu moyen. N'hésitez pas à ajouter de l'eau s'il en manque en cours de cuisson.

4 minutes avant la fin de cuisson du boulgour, ajoutez la crème de tomates séchées et mélangez bien. À ce moment, il doit rester encore un peu d'eau, suffisamment pour permettre de bien mélanger la crème un peu épaisse au boulgour. Si ce n'est pas le cas et qu'il vous reste beaucoup d'eau, vous pouvez augmenter la puissance de cuisson ou à l'inverse si c'est déjà très sec, vous pouvez ajouter un peu d'eau... Il faut que le boulgour cuise au minimum le temps indiqué sur le paquet (chez moi 10 minutes) pour qu'il soit suffisamment cuit, mais s'il mijote plus longtemps, ce n'est pas grave !

Saupoudrez d'un peu de sel et de poivre 5 baies du moulin, puis ajoutez un peu de mélange d'épices créoles (ou un autre mélange suivant ce que vous avez 😊). Parsemez un peu de basilic frais et mélangez bien le tout. Laissez cuire jusqu'à complète absorption de l'eau.

La boulgour est prêt !

À ce moment, les tomates cerises doivent être grillées à souhait dans le four 😊

Versez le boulgour dans un plat de service, puis disposez les tomates cerises grillées sur le dessus. Parsemez de basilic fraîchement ciselé.

Servez avec les tranches de jambon aux herbes (ou autre chose si vous préférez 😊)



de 400 calories par pers.