

PILAF DE BOULGOUR, CHORIZO & POIS CHICHES



TEMPS DE
PRÉPARATION
-30 MIN.



DIFFICULTÉ
FACILE



TEMPS DE
CUISSON
30 MIN.

INGRÉDIENTS



Pour 2 personnes

140 g boulgour gros
120 g pois chiches
100 g chorizo (fort pour moi)
matière grasse (au choix)
1 cube bouillon de légumes
une vingtaine de tomates cerises
200 g coulis de tomate
½ c. café mélange indiens Mapuche
(piments, coriandre)
sel, poivre 5 baies
coriandre fraîche



Un peu avant la fin de la cuisson, ajoutez un peu de sel, du poivre 5 baies et le mélange des indiens Mapuche (vous pouvez remplacer par un peu de piment en poudre, une pincée d'épices Arrabiata ou une pointe de sauce harissa... ou pas... si vous préférez les plats très peu épicés).

Les tomates doivent désormais être bien confites et imprégnées de la sauce dans la première sauteuse...

Parsemez de coriandre fraîche ciselée et c'est prêt à servir 😊

MÉLANGE DES INDIENS MAPUCHE

Piments, coriandre
& sel : mélange
relevé, avec un petit
goût fumé

