

## Salade de boulgour à l'italienne



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

15 minutes



Temps total :

25 minutes

### Pour cette recette, il te faut (pour env. 4 personnes) :

250 g de boulgour

1 boîte de thon

Env. 4 tomates séchées

3 c.s. d'huile d'olive

Une courgette

1 citron

Une aubergine

1 c.c. de ghee (beurre clarifié)

Une gousse d'ail

Sel



### Pour réaliser la recette :

1. Mettre cuire le boulgour env. 15 minutes dans l'eau bouillante puis égoutter
2. Dans une poêle sans matière grasse, faire torrifier quelques minutes les pignons
3. Rincer et détailler en petits cubes l'aubergine et la courgette
4. Dans la poêle, faire fondre 1 c.c. de ghee et faire revenir les cubes de courgette et d'aubergine quelques minutes, avant d'ajouter une gousse d'ail pressée et un peu de sel
5. Presser le citron pour en récupérer le jus et mélanger avec l'huile d'olive et un peu de sel
6. Ciseler le basilic
7. Assembler les ingrédients dans un bol et napper de la sauce huile d'olive et jus de citron

#### Coin des astuces

- Penser à agrémenter les salades de :
  - Graines (lin, chanvre, tournesol, courge, ...)
  - Fruits à coques (noix, noisettes, amandes, pignons, ...)
  - Herbes aromatiques (persil, ciboulette, basilic, ...)
- Pour des salades complètes sur le plan nutritionnel, les composer par exemple avec :
  - Une céréale complète (millet, boulgour, quinoa, sarrasin ou encore épeautre)
  - Des légumes crus comme base (épinards, roquette, fenouil émincé, chou-rouge émincé, ...)
  - Une source de protéine (poisson en conserve, pois-chiches, œuf, restes de poulet s'il y en a, tofu poêlé)
- Le jus de citron est un excellent moyen de substituer le vinaigre dans les sauces à salade et convient particulièrement aux salades aux saveurs méditerranéennes
- Pour agrémenter les sauces à salades, il est par exemple possible d'utiliser du [pesto](#) ou encore du [caviar de poivron aux noix de cajou](#)