

Boulgour cantonnais



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

30 minutes



Temps total :

30 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 3 personnes) :

200 g de boulgour

Env. 150 g d'edamame décortiqués et surgelés

4-5 carottes

1 c.c. de [ghee](#) (= beurre clarifié)

3 œufs

2 c.s. d'huile de sésame

Sel et/ou [gomasio](#)



Pour réaliser la recette :

1. Rincer et détailler les carottes en petits tronçons (pas nécessaire de les éplucher si bio)
2. Faire bouillir env. 1 litre d'eau salée et y faire cuire le boulgour préalablement rincé et les tronçons de carottes env. 15 min.
3. Faire chauffer 1 c.c. de ghee dans une poêle, casser les 3 œufs, les mélanger avec une spatule pour en faire des œufs brouillés et saler avec du sel ou du [gomasio](#)
4. Egoutter le boulgour et les carottes et les ajouter dans la poêle avec les œufs puis ajouter encore les edamame et faire revenir à feu moyen env. 5-10 minutes en remuant régulièrement
5. Ajouter 2 c.s. d'huile de sésame en fin de cuisson, mélanger et servir

Coin des astuces

- Les "céréales entières" comme l'orge, le quinoa, le boulgour, le millet ou encore l'épeautre ou le kamut contiennent davantage de vitamines, minéraux et fibres que des céréales raffinées comme le riz utilisé pour le riz cantonais
- Il est également possible de remplacer le boulgour par toutes ces céréales mentionnées ci-dessus dans cette recette