



## Salade de boulgour, suprêmes d'agrumes, dés de céleri, radis roses, dés d'Emmentaler AOP Suisse

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Recette pour 4 personnes

### Ingrédients

- 140 g de boulgour fin
- 2 pamplemousses, 1 orange et 1 orange sanguine levés en suprêmes
- Dés d'Emmentaler AOP suisse à volonté
- 1 petite branche de céleri coupée en très petits dés
- 4 ou 5 beaux radis émincés finement
- 8 cranberries moelleuses coupées en petits morceaux
- 15 noisettes concassées
- 6 amandes concassées
- Persil
- Sel, poivre
- Cumin au choix

1. Rincez le boulgour à l'eau claire. Dans un saladier, faites-le gonfler avec 2 fois son volume en eau bouillante salée, pendant 10 minutes. Séparez les grains de boulgour à la fourchette et laissez bien refroidir.

2. Ajoutez ensuite tous les autres ingrédients et l'Emmentaler AOP suisse coupés comme indiqué ci-dessus. Mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement en sel si nécessaire, poivrez et, si vous le souhaitez, ajoutez un peu de cumin pour une version plus épicée.
3. Préparez la sauce : A l'aide d'un mixeur plongeant, délayez la purée d'amande et le miel dans le jus d'orange pour obtenir un mélange homogène.
4. Mélangez la sauce au boulgour préparé puis servez aussitôt ou laissez quelques instants la salade au frais.