



Bowl de boulgour à la grecque

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Recette pour 2 personnes

Ingrédients

- 120 g de Boulgour Tradition Tipiak
- 1 carotte
- 1 petite courgette
- 50 g de pois chiches cuits
- 4 poignées de pousses d'épinard
- 80 g de feta
- 1 betterave cuite
- 2 cuillères à café de moutarde
- 2 cuillères à café de vinaigre
- Persil
- 4 cuillères à soupe de fromage blanc
- Sel, poivre
- Ciboulette
- ½ échalote

1. Faites cuire le Boulgour Tradition Tipiak comme indiqué sur le paquet. Laissez refroidir dans un bol puis réservez au frais 30 min.
2. Râpez la carotte et la courgette. Egouttez les pois chiches et lavez les pousses d'épinard.
3. Coupez la feta et la betterave en petits cubes.
4. Disposez tous ces ingrédients dans le bol, sur le boulgour frais.
5. Mélangez la moutarde et le vinaigre puis ajoutez le fromage blanc, le persil, la ciboulette et l'échalote.
6. Mélangez à nouveau puis assaisonnez votre bowl.

