



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Pilaf de boulgour à la tomate

 Pour 4 personnes Très facile 28 min**0.40€** La portion (prix indicatif)

Pour changer du riz pilaf, une cuisson du boulgour façon pilaf à la tomate.

Les ingrédients

- **145 g** de Boulgour
- **150 g** de Tomate
- **1 pièce** de Oignon jaune
- **3 c à s** de Concentré de tomate

Étapes de préparation

**Préparation : 8 min****Cuisson : 20 min****Attente : 0 min**

- 1 Épluchez un oignon. Lavez 150 g de tomates.
Coupez les oignons et les tomates en petits dés
Facultatif : hachez une gousse d'ail si vous en avez.
- 2 Faites chauffer de la matière grasse dans une casserole large.
- 3 Ajoutez les oignons.
Faites suer 3 à 4 min à feu moyen sans les faire dorer.
- 4 Ajoutez les dés de tomates et l'ail si vous en mettez.
Continuez la cuisson env. 5 min jusqu'à ce que la tomate commence à se réduire en purée.
- 5 Pendant ce temps, rincez 145 g de boulgour à l'eau froide. Laissez-le égoutter.
- 6 Ajoutez le boulgour dans la casserole après les 5 minutes de cuisson de la tomate.
Mélangez.

- 7 Versez 315 ml d'eau bouillante, 3 càs de concentré de tomates et un cube de bouillon (optionnel) ou du sel.
Mélangez.
- 8 Laissez mijoter à feu doux 10 à 15 minutes à couvert.
Si vous utilisez du boulgour fin, alors faites gonfler le boulgour 10 min à couvert hors feu.
- 9 Éteignez le feu et mélangez le pilaf pour répartir le dessus et le dessous.
Couvrez à nouveau (astuce : ajoutez un linge pour éviter que la vapeur retombe) et laissez reposer 10 minutes pour faire gonfler le boulgour.
- 10 Servez le pilaf.
Vous pouvez ajouter un peu de persil haché ou une autre herbe (coriandre, menthe) et quelques cuillères de yaourt nature si vous en avez.