Benjamin Darnaud

Accompagnements

Blé grillé au citron confit

25 min	10 min	15 min	0	183
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du blé grillé

1. Mettre une casserole d'eau salée sur feu vif et attendre l'ébullition.
2. Quand l'eau bout, verser le blé et laisser cuire à petits bouillons pendant environ 10 minutes.
3. A l'aide d'un couteau éminceur, couper les citrons confits en quatre puis ôter la pulpe et les pépins pour ne garder que la peau.
4. Couper la peau des citrons confits en fines lamelles puis en très petits cubes à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.
5. Une fois le blé cuit, l'égoutter à l'aide d'une passoire.
6. Dans un bol, mélanger le sucre avec le cumin.
7. Mettre une poêle sur feu vif, ajouter un peu de sucre au cumin et de sel.
8. Verser le blé dans la poêle chaude et le faire revenir rapidement en mélangeant.
9. Ajouter le citron confit haché et mélanger.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le blé au citron confit

- 1 litre(s) **Eau**
- 200 g **Blé**
- 2 **Citron(s) confit(s) au sel**
- 1 c. à soupe **Sucre semoule**
- 1 c. à café **Cumin (en poudre)**
- 1 **Sel**