

*Riz*

Boulgour au potimarron, feta, raisin et figes



35 min **20 min** **15 min** **0** **597**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade de boulgour

1 **Potimarron(s)**
500 ml **Eau**
300 g **Boulgour**
200 g **Raisin noir**
180 g **Feta**
2 **Figue fraîche**
1 **Oignon(s)**
10 tige(s) **Persil plat**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du boulgour et des légumes

- 1 Faire cuire le boulgour selon les instructions du paquet.
- 2 Peler et émincer l'oignon jaune.
- 3 Rincer et couper le potimarron en deux. À l'aide d'une cuillère, retirer les graines. Le couper en tranches, puis tailler celles-ci en dés.
- 4 La peau du potimarron, plus fine que celle des autres courges, devient tendre à la cuisson et se consomme. Selon les goûts de chacun, il est aussi possible de l'éplucher, à l'aide d'un couteau éminceur ou d'un économiseur.
- 5 Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive sur feu moyen à vif. Faire revenir l'oignon avec le potimarron pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le potimarron soit tendre. Saler et poivrer.

Étape 2

Préparation des condiments

- 1 Rincer le raisin et les figes. Couper les grains de raisin en 2 et les figes en 6 quartiers.

- 2 Égoutter la feta et l'émietter dans un bol. Rincer, effeuiller et ciseler le persil plat.

Étape 3

Dressage

- 1 Une fois le boulgour cuit, l'égoutter s'il reste de l'eau. Le passer sous l'eau froide pour stopper sa cuisson.
- 2 Le remettre dans la casserole. Saler, poivrer et ajouter l'huile d'olive. Puis ajouter le potimarron, le raisin, les figues et la feta. Bien mélanger.
- 3 Parsemer le tout de persil plat et servir immédiatement.