

12 octobre 2012

# Boulgour aux cranberries

- ◇ 3 à 4 cuillérées d'huile d'olive
- ◇ 1 gousse d'ail haché
- ◇ 1 échalote hachée
- ◇ 150 à 200 g de boulgour
- ◇ 1 poignée de cranberries (canneberges)
- ◇ 1 poignée d'amandes
- ◇ Sel, poivre
- ◇ Persil plat.

Faire revenir, échalote et ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Faire cuire le boulgour dans 3 fois son volume d'eau salée.

Egoutter le boulgour cuit (20 minutes de cuisson)

Ajouter au boulgour dans un plat, ail, échalotes, cranberries, amandes concassées.

Assaisonner.

Ajouter de l'huile.

Saupoudrer de persil haché.

Se mange tiède.

## Participants:

Claire-Marie

Martine

Martine B

Nicole R

Patrick

Maryse

Marylène

Jean-Philippe

Françoise

