

## RECETTE



Cette recette vous est proposée  
par le Chef Gérard Dehaye

[www.gerard-dehaye.com](http://www.gerard-dehaye.com)



30 MIN



5 MIN



4 p.



Riesling

Bon appétit !



Retrouvez toutes  
les recettes sur  
[www.hopla-ferme.fr](http://www.hopla-ferme.fr)

# CHOU FLEUR ET BROCOLI EN BOULGOUR

## Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 1 brocoli
- 200 g de boulgour fin
- 1/2 citron confit au sel
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 3 pincées de piment d'Espelette

- **LE CHOU FLEUR ET LE BROCOLI** : laver le chou-fleur et le brocoli. Détacher toutes les sommités et, avec un petit couteau, les couper de façon à ce qu'elles fassent environ 7 mm. Les réserver.
- **PREPARATION DU BOULGOUR** : dans un verre doseur, verser le boulgour fin. Puis mesurer deux fois son volume d'eau et le verser dans une casserole. Saler et faire bouillir. Verser le boulgour en pluie, remuer et cuire à frémissements pendant 5 à 15 minutes, selon la finesse du boulgour. Pendant ce temps, tailler la peau du citron confit en petits bâtonnets. Au bout des 5 minutes de cuisson, les ajouter dans le boulgour ainsi que le piment d'Espelette, le curry, les sommités de chou-fleur et de brocoli. Remuer très délicatement. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
- **DRESSAGE** : déposer le contenu de la casserole dans le plat de service ou le répartir dans des assiettes creuses. Servir tiède ou à température ambiante.