

Salade de boulgour à l'avocat et à la grenade



- 250g de boulgour (soit l'équivalent de 2 verres)
- 1 avocat
- 1 grenade
- 1 boule de mozzarella
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- du persil séché
- de l'ail en poudre
- du sel
- des graines (j'ai utilisé un mélange de graines de courge, de lin et de pignons)

Pour la sauce:

- 1 grosse cuillère de moutarde forte
- 2 cuillères à soupe de Melfor
- 6 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- du sel
- du poivre
- une cuillère à soupe de mayonnaise

Commencez par faire cuire le boulgour.

Pour cela, placez-le dans une casserole et faites-le revenir 2 minutes dans l'huile d'olive. Pour qu'il ait plus de goût, j'ajoute aussi une cuillère à café de persil séché et une cuillère à café d'ail en poudre.

Caramel, bonbons & chocolat... le blog culinaire de deux gourmands

www.caramelbonbonsetchocolat.fr

Cette recette ainsi que la photo qui l'accompagne sont la propriété de Caramel, bonbons & chocolat.

Les recettes de Caramel, bonbons & chocolat...

Ajoutez alors l'équivalent de 4 verres d'eau salée et faites cuire 12 minutes à feu moyen, en remuant de temps en temps pour éviter qu'il n'accroche.

Pendant ce temps, préparez la sauce: il s'agit en fait d'une vinaigrette à laquelle j'ajoute une cuillère de mayonnaise pour l'épaissir un peu.

Dans un saladier, mélangez donc la moutarde avec le vinaigre. Incorporez ensuite l'huile sans cesser de remuer, salez et poivrez. Ajoutez enfin la mayonnaise et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Détaillez l'avocat et la mozzarella en petits dés. Placez-les dans le saladier, ajoutez ensuite le boulgour refroidi et mélangez.

Détachez les graines de la grenade et parsemez-en sur la salade, ainsi que des graines de votre choix (courge, lin, pignons,...). Cela apporte un croquant délicieux à cette salade.

Dégustez bien frais.