

Salade boulgour, pois chiches et légumes

2 pers 15 mn

Les **ingrédients**

- Boulgour
- 20 tomates cerises
- Pois chiches cuits
- Haricots rouges
- 1 avocat
- 2 échalotes
- Vinaigrette
- Huile d'olive

La **recette**

Etape 1

Couper les tomates cerises en deux. Retirer la peau de l'avocat et le couper en petits morceaux.

Etape 2

Dans une poêle, déposer un filet d'huile olive et faire blondir l'échalote émincée. Ajouter les tomates cerises. Cuire le tout sans cesser de remuer et ajouter les pois chiches.

Etape 3

Dans une assiette, ajouter le boulgour, les haricots rouges et les légumes. Assaisonner de vinaigrette.