



## Boullgour aux courgettes



4 pers



10 mn



30 mn

### Les ingrédients

- 200 g de boullgour BIO
- 5 courgettes BIO
- 2 oignons BIO
- 150 g de raisins secs BIO
- 150 g d'olives noires BIO
- 1 c. à s. curcuma BIO
- 1 c. à café de curry BIO
- Huile d'olive BIO
- Sel, poivre

### La recette

#### Etape 1

Émincer les oignons. Laver et couper les courgettes.

#### Etape 2

Faire bouillir de l'eau, ajouter le boullgour et laisser cuire environ 10 minutes.

#### Etape 3

Dans une poêle, déposer un filet d'huile d'olive et faire revenir les oignons et les courgettes. Lorsqu'ils commencent à dorer, ajouter les épices, les raisins et les olives. Saler, poivrer et mélanger.

#### Etape 4

Une fois le boullgour cuit, l'ajouter au mélange et laisser reposer le tout.

