



Bourré De Courgette Au Boulgour

Bulgurlu Kabak Dolması



6 courrouilles
1 tasse de boulgour
250 gr de viande haché
1 oignon
1 cuillère à soupe de pâte de tomate
1 cuillère à soupe de pâte de piments
½ bouquet de persil
½ bouquet d'aneth
1 cuillère à café de poivre noir moulu
1 cuillère à café de sel
1,5 tasses d'huile végétale
2 tasses d'eau
Pour la surface:
2 tomates

- # Prenez les têtes des courgettes. Épluchez la peau puis coupez en largeur en 3 morceaux. Creusez l'intérieur des courgettes avec une cuillère.
- # Coupez les oignons finement puis mélangez avec du sel pour qu'il se détend. Rajoutez du persil et de l'aneth haché finement. Rajoutez ensuite de la viande haché, de la pâte de piment et de tomate, de la menthe sèche, 1 tasse de thé d'huile, du sel et ½ tasse d'eau. Mélangez l'ensemble.
- # Remplissez le mélange dans les courgettes de façon pas trop serré. Placez dans la casserole, puis couvrez avec des tranches de tomates et versez l'huile qui reste.
- # Placez les bourrés à moyenne température puis fermez le couvercle. Faites cuire environ 10 minutes sans eau.
- # Puis rajoutez 1,5 tasses d'eau chaude qui reste et fermez la casserole. Faites cuire à moyenne température pendant ½ heure.
- # Servez chaud.

N-B; L'intérieur des courgettes peuvent se rajouter dans le mélange qui cuit.