



Riz de Boulgour aux Pois Chiches

Nohutlu Bulgur Pilavi



2 tasses de riz de boulgour
3 tasses d'eau
1 cuillère à soupe de pâte de tomate
3 gousses d'ail
1 tasse de pois chiches bouillis
3 piments
1 tasse à thé d'huile végétale
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de poivre noir

Nettoyez le boulgour, rincez et laissez attendre dans l'eau qui dépasse d'un doigt.

Mettez la moitié de l'huile dans la casserole, rajoutez de la pâte de tomate, laissez fondre à température moyenne, rajoutez le boulgour rincé et filtré, laissez cuire quelques minutes, rajoutez de l'eau et fermez le couvercle.

Quand le boulgour cuit, mettez le reste de l'huile dans une autre casserole, laissez cuire les piments hachés finement, puis rajoutez des gousses d'ails finement coupés, des pois chiches bouillis, du sel et du poivre noir puis retirez du four.

Laissez cuire le boulgour à haute température puis à basse température pendant 15 minutes puis retirez du four.

Mouillez un grand bol creux, mettez un peu de boulgour et un peu de mélange de pois chiches et écrasez.

Faites la même chose jusqu'à la fin des ingrédients.

Tournez le bol à l'envers sur une assiette plate puis servez.

N-B: Vous pouvez mettre des tomates râpées à la place de la pâte de tomate, dans ce cas il faut régler la quantité d'eau par rapport à cela.