



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Les recettes de cuisines

---

## Riz De Boulgour A la poudre De Pavot

Haşhaşlı Bulgur Pilavı



2 tasses de boulgour grossier  
1 tasse de poudre de pavot  
3,5 tasses d'eau  
9 cuillères à soupe d'huile de tournesol  
2 cuillères à café de sel

- # Mettez de l'eau et du sel dans la casserole où le riz va cuire. Quand le mélange bouillit, rajoutez le riz.
- # Laissez cuire le riz en mélangeant de temps en temps pendant 15 minutes.
- # Rajoutez de l'huile et de la poudre de pavot, mélangez puis fermez la casserole et laissez cuire pendant 5 minutes.
- # Retirez le riz du feu puis laissez reposer pendant ½ heure. Puis mélangez et servez.

N-B; La poudre de pavot est de couleur bleu et blanc.