



Riz De Boulgour Aux Légumes

Sebzeli Bulgur Pilavi



2 tasses de boulgour grossier
1 tasse petits pois en conserve
1 pomme de terre de taille moyenne
1 carotte de taille moyenne
1 oignon moyen
½ tasse d'huile végétale
1 cuillère à soupe de pâte de tomate
4 tasses d'eau ou de bouillon
1,5 cuillère à café de sel

- # Mettez de l'huile dans une casserole, quand elle chauffe à moyenne température, rajoutez les oignons haché finement et laissez cuire jusqu'à qu'elles se ramollissent.
- # Rajoutez une carotte coupé en petit morceau puis laissez cuire pendant 10 minutes.
- # Puis rajoutez une pomme de terre coupé en petit morceau, laissez cuire 5 minutes puis rajoutez les petit pois en conserve.
- # Mélangez les ingrédients puis rajoutez de la pâte de tomate et du sel. Quand l'odeur de la pâte de tomate disparaît, rajoutez 4 tasse d'eau ou de bouillon de bœuf, puis laissez bouillir.
- # Rajoutez le riz dans le mélange qui est au poin de bouillir, puis fermez la casserole.
- # Laissez cuire le riz à moyenne température pendant 5 minutes puis à basse température pendant 15 minutes.
- # Laissez reposer pendant 15-20 minutes puis mélangez légèrement. Servez selon votre volonté.

N-B: En général, dans la préparation du boulgour, le riz ne se mouille pas.