



Riz De Boulgour Aux Haricots

Fasulyeli Bulgur Pilavi



2 tasses de boulgour grossier
25-30 haricots frais
Dans un gros oignon
1 poivron rouge
1 poivron farcie
1 tasse de tomate râpée
1 tasse à thé d'huile de tournesol
2,5 tasses d'eau
1 cuillère à café de flocons de piment rouge
1 cuillère à café de sel

- # Lavez les haricots, nettoyez les arêtes et coupez à la largeur d'un doigt. Coupez les oignons finement puis prenez le tout dans une casserole. Rajoutez de l'huile et du sel.
- # Laissez cuire les ingrédients pendant 10 minutes puis rajoutez 1 tasse à thé d'eau chaude. Fermez la casserole puis laissez cuire jusqu'à qu'elles se ramollissent.
- # Rajoutez le poivron rouge et le poivron farcie coupé en petit morceau. Mélangez le tout.
- # Rajoutez du boulgour lavé et filtré. Mélangez pendant 1-2 minutes puis rajoutez une tomate râpée, du flocon de piment rouge et 2,5 tasse d'eau.
- # Fermez la casserole et laissez cuire 20 minutes à moyenne température. Laissez cuire 20-25 minutes sans ouvrir la casserole.
- # Servez chaud.

N-B; Vous pouvez préparer cette recette avec des fèves fraîches au lieu des haricots. Si vous utilisez des fèves, vous devrez rajouter gousse d'ail.