



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

Riz De Boulgour Aux Noix

Cevizli Bulgur Pilavi



2 tasses de boulgour grossier
1 oignon moyen,
Eau 1 tasse de noix
2 gousses d'ail
1 cuillère à café de pâte de piment rouge
1,5 à thé d'huile de coupe
3,5 tasses d'eau

Coupez l'oignon finement. Laissez cuire dans 1 tasse à thé d'huile végétale.

Rajoutez des gousses d'ails battues, du boulgour lavé, de la pâte de tomate et du sel. Laissez cuire pendant 5 minutes.

Enfin rajoutez 3,5 tasses d'eau, fermez la casserole, puis laissez cuire à moyenne température pendant 17-20 minutes.

Pendant que le riz se repose, laissez cuire les noix concassés dans 1 tasse d'huile végétale pendant 2-3 minutes.

Vous pouvez mélanger les noix dans le riz selon votre choix, ou vous pouvez servir après le riz.

N-B: Le noix contient des ions d'argent pour le cerveau. C'est un aliment idéal pour les bébés et les vieux.