Boulghour au lieu jaune, herbes et oignons rouges

08/10/2019 à 13h31

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 160 g de boulghour
- 2 poignées de pousses d'épinards
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1/3 de bouquet de coriandre
- 1 oignon
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- le jus de 1/2 citron
- 3 cuillère(s) à soupe de yaourt de brebis
- 2 pavés de lieu jaune
- 1 cuillère(s) à soupe de graines de grenade
- sésame blond grillé
- piment d'Espelette

Préparation :

- Faites cuire 160 g de boulghour 8 min dans 2 fois son volume d'eau légèrement salée.
- Couvrez et laissez hors du feu 4 mn. Gardez au chaud.
- Lavez et essorez les pousses d'épinards, le persil plat et la coriandre, réservez.
- Faites revenir l'oignon pelé et émincé 5 min à feu moyen avec 1 c. à soupe d'huile d'olive.
- Retirez du feu et mixez avec du sel, du poivre, le jus de 1/2 citron et 3 c. à soupe de yaourt de brebis.
- Faites cuire 2 pavés de lieu jaune 3 à 4 min à la vapeur jusqu'à ce qu'ils « s'effeuillent ».
- Assaisonnez les herbes avec le reste d'huile d'olive et du jus de citron.
- Mélangez le boulghour chaud avec le poisson effeuillé.
- Ajoutez les herbes et 1 c. à soupe de graines de grenade.
- Disposez le tout dans des assiettes.
- Ajoutez sur chacune 3 c. à soupe de sauce aux oignons, parsemez de sésame blond grillé et de piment d'Espelette.