

BOULGHOUR ET LENTILLES, ÉPINARDS ET CAROTTES AUX AGRUMES

Pour 4 personnes

- 200 g de boulghour (blé concassé)
- 100 g de lentilles
- 4 carottes
- 1 orange et 1 citron non traités
- 1 c. à café de miel
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 poignées de jeunes pousses d'épinard
- 4 c. à soupe de pignons de pin
- 6 c. à soupe de persil ciselé,
- Sel, poivre



- Préchauffer le four (th 6-7 ou 190°C).
- Peler les carottes et les faire blanchir 10 mn à l'eau bouillante.
- Les égoutter et les couper en tranches fines dans le sens de la longueur.
- Les déposer sur une plaque à four recouverte d'une feuille de cuisson.
- Laver l'orange et le citron, et prélever leur zeste.
- Presser l'orange et le citron et ajouter au jus obtenu 2 c. à soupe d'huile d'olive, le miel, une pincée de sel et du poivre.
- Badigeonner les carottes avec ce mélange (conserver la sauce restante et y ajouter les 2 autres c. à soupe d'huile).
- Enfourner pour 25 mn de cuisson.
- Cuire les lentilles en respectant le temps de cuisson indiqué sur le paquet et les égoutter.
- Pendant ce temps, cuire le boulghour : le mettre dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau et laisser cuire à feu doux 5 à 8 mn (selon le type de boulghour, vérifier sur l'emballage), puis laisser gonfler hors du feu et à couvert pendant 5 mn.
- Laisser refroidir les lentilles et le boulghour et laver les pousses d'épinard.
- Mélanger le boulghour et les lentilles et les disposer dans un plat.
- Disposer les carottes, les zestes, les pignons de pin, les pousses d'épinards et terminer en ajoutant la sauce restante.

Remarques :

Ce plat peut être mangé froid ou tiède. Si vous le préférez tiède, au dernier moment réchauffez légèrement le plat au micro-ondes et disposez ensuite les pousses d'épinards et la sauce.

Ce plat peut se suffire à lui-même, sans viande ni œuf ni poisson car il apporte des protéines végétales de bonne qualité. Mais si vous le souhaitez, vous pouvez l'accompagner avec un œuf mollet par exemple (cuit à l'eau bouillante pendant 6 mn, puis tout de suite plongé dans une casserole d'eau froide pour arrêter la cuisson).

Si vous ne trouvez pas de boulghour, vous pouvez le remplacer par du riz (de préférence complet) ou par un mélange de céréales complètes, il en existe de toutes sortes dans le commerce.

<p>Intérêt nutritionnel : une mine de fibres dans ce plat, riche aussi en protéines végétales, en vitamines (en particulier B9). Il est recommandé de consommer des légumes secs régulièrement, en particulier en cas de diabète car ils régulent bien la glycémie.</p>
--

