

## Bouddha Bowl façon salade grecque



### Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
2 pièces	Ail en gousse	~
1	Aubergines grillées à l'huile de tournesol en boîte 4/4 DEMETRA	0097976
0.4	Boulgour Bio en sac 5 kg VIVIEN PAILLE	0065704
1	Concombre	~
1	Coriandre	~
PM	Cumin	~
0.5	Feta	~
5 centilitres	Huile d'olive vierge AOP BIO en bouteille 50 cl CASTELINES	0203613
2 centilitres	Jus de citron en bouteille 1 L CITRONA	0022625
1	Olives noires dénoyautées 30/33 en boîte /4 TOQUELIA	0006858
0.1	Pâte de sésame Tahini en bouteille 1 kg CEREN	0186407
1	Persil plat	~
1	Pois chiches en boîte 4/4 EPISAVEURS	0087231
1	Pousse de petit pois	~
10 pièces	Sucrine	~
0.5	Tomate cerise	~

## Étapes de préparation

- 1 Pour réaliser le houmous : égoutter les pois chiches, puis les mixer avec un filet d'huile d'olive. Ajouter ensuite le Tahini, mixer, ajouter l'ail et le citron, mixer de nouveau. Ajouter de l'huile d'olive si besoin, votre houmous doit rester très détendu et non sec.
- 2 Plonger 1 volume de boulgour dans 2 à 3 volumes de liquide bouillant salé. Laisser cuire 8 minutes à feu modéré, jusqu'à absorption totale, puis mélanger et laisser reposer hors du feu.
- 3 Pour le dressage, couper les tomates cerises en deux et les concombres en rondelles après les avoir épluché. Disposer la feta, les olives, le boulgour, la sucrine, les aubergines et le houmous dans l'assiette puis ajouter la coriandre ciselée, les pousses de petit pois, le persil plat et l'amarante.

## Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Ile de Beauté vin rosé IGP en bouteille 75 cl LES COTEAUX DE SAMULETTO