FICHE RECETTE

Mise à jour : 23/04/2024

# 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 TOQUELIA | 0087231 |
| 1 | Pousse de petit pois | ~ |
| 10 pièces | Sucrine | ~ |
| 0.5 | Tomate cerise | ~ |

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur.
Photo non contractuelle - suggestion de présentation

## 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 absorbation 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

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur.
Photo non contractuelle - suggestion de présentation