

Salade de boulgour au fromage blanc & au cumin

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de boulgour
- 200 g de fromage blanc
- 2 échalotes
- 50 g de noisettes
- Coriandre ou persil frais
- 1 cuillère à café rase de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique (facultatif)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, fruitée de préférence (facultatif)
- Piment d'Espelette
- Sel

Préparation :

Faites cuire le boulgour en suivant les instructions mentionnées sur le paquet.

Pelez et émincez très finement les échalotes.

Concassez les noisettes.

Lavez, séchez et ciselez les herbes.

A l'aide d'une fourchette, aérez le boulgour.

Ajoutez les noisettes, les échalotes, les herbes, le cumin, salez et relevez avec un peu de piment d'Espelette.

Mélangez délicatement.

Ajoutez alors le fromage blanc et éventuellement le vinaigre balsamique.

Remuez et laissez au frais 30 minutes environ.

Servez arrosé d'huile d'olive (facultatif).

<http://philomavie.blogspot.com>