

Un peu de fraîcheur pour les beaux jours !

Boullgour à la feta et aux légumes

Pour 4 couverts :

- 250g de boullgour
- 200g de feta au lait de brebis
- 1 1/2 concombre
- 2 bottes de radis rouge
- 3 c. à soupe d'huile de colza
- ciboulette



Préparation :

- Cuire le boullgour dans de l'eau bouillante légèrement salée. Une fois la cuisson terminée, égoutter le boullgour et le rincer à l'eau froide.
- Nettoyer et couper le concombre et les radis. Emincer la ciboulette.
- Couper ou emietter la feta.
- Mélanger tous les ingrédients et assaisonner.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste