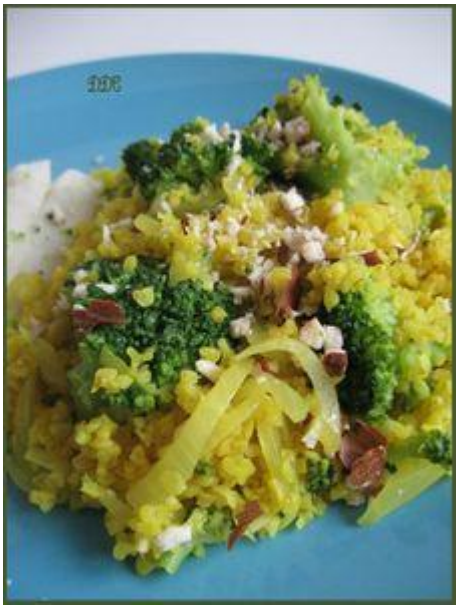

Boulgour citronné au curcuma, brocolis aux amandes

Pour 2 personnes :

- *100 à 120 g de boulgour cru selon les appétits*
- *1 oignon*
- *1 càc de curcuma*
- *le jus d'un demi citron de taille moyenne*
- *400 à 500 g de brocolis surgelé*
- *20 g d'amandes entières non salée*
- *sel*
- *environ 300 mL d'eau*
- *vin blanc*
- *1 càc d'huile d'olive*

Eplucher er émincer finement l'oignon. Le faire revenir dans l'huile chaude puis ajouter le boulgour et le curcuma. Laisser cuire 2 min en remuant comme pour un risotto.

Ajouter le jus de citron, le feu doit être assez vif, puis ajouter le vin blanc. Laisser absorber en remuant. Ajouter petit à petit l'eau en plusieurs en la laissant absorber à chaque fois. Goûter pour voir si le boulgour est cuit, sinon ajouter encore de l'eau. Laiser sur feu doux. Assaisonner.

En même temps, cuire le brocolis environ 15 min à la vapeur ou moins si vous voulez garder le croquant. L'ajouter au boulgour.

Concasser les amandes en les mettant dans un sac congélation et en les écrasant grossièrement avec un rouleau à pâtisserie.

Servir le boulgour aux brocolis, saupoudrer des éclats d'amandes.