viasano
asbl/vzw

Boulghour de blé
façon pilaf (accompagnement)

viasano
asbl/vzw

Boulghour de riz
façon risotto
à la parisienne

Boulghour de riz façon risotto à la parisienne

INGRÉDIENTS

- 320 g de boulghour de riz complet
- 1 grand ravier de champignons de Paris frais
- 1 oignon
- 150 ml de vin blanc sec
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 litre d'eau
- 100 g de jambon cru
- 5 branches de persil plat
- 30 brins de ciboulette
- 1 branche de romarin
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 6 c. à s. de parmesan râpé
- Poivre

PRÉPARATION :

1. Eplucher et émincer l'oignon.
2. Suer l'oignon dans trois cuillères à soupe d'huile d'olive.
3. Ajouter le boulghour de riz et cuire 5 minutes jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.
4. Verser le vin blanc et bien mélanger.
5. Cuire 5 minutes jusqu'à ce que le vin soit évaporé.
6. Cuire le boulghour de riz 15 minutes à couvert en ajoutant régulièrement un peu de bouillon de volaille. Il ne faut pas rajouter de sel car le bouillon de volaille est déjà salé.
7. Nettoyer et émincer les champignons de Paris.
8. Cuire 10 minutes les champignons dans un poêle anti-adhésive.
9. Laver le persil, la ciboulette et le romarin, ciseler finement, réserver.
10. Râper le parmesan.
11. Ajouter les champignons et le jambon découenné et émincé dans le riz.
12. Bien mélanger.
13. Cuire à découvert encore 5 minutes en ajoutant du bouillon si besoin.
14. Vérifier la cuisson du riz al-dente.
15. Incorporer le Parmesan et les herbes aromatiques.
16. Servir bien chaud. Ajouter un peu de poivre et un petit filet d'huile d'olive

Variante : vous pouvez remplacer le boulghour de riz par du boulghour de blé ou par du riz rond complet (adaptez alors le temps de cuisson à ce qui est indiqué sur l'emballage du fabriquant) et les champignons par un autre légume de saison (asperge, courgette, potiron, etc.).

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
534kcal	19g	59g	7g	23g

Boulghour de blé façon pilaf (accompagnement)

INGRÉDIENTS

- 250 g de boulghour de blé complet
- 1 oignon
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 600 ml d'eau
- 2 c. à s. de persil haché
- Bouquet garni (2 brins de thym, 1 feuille de laurier, 3 queues de persil)
- Poivre

PRÉPARATION :

1. Eplucher et hacher l'oignon.
2. Faire suer l'oignon dans l'huile d'olive.
3. Ajouter le boulghour de blé.
4. Laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce que le blé devienne translucide.
5. Ajouter le bouillon de volaille. Il ne faut pas rajouter de sel car le bouillon de volaille est déjà salé.
6. Ajouter le bouquet garni.
7. Cuire à feu doux pendant 20 minutes, casserole fermée.
8. Vérifier la cuisson et rectifier l'assaisonnement.
9. Ajouter le persil haché avant de servir.

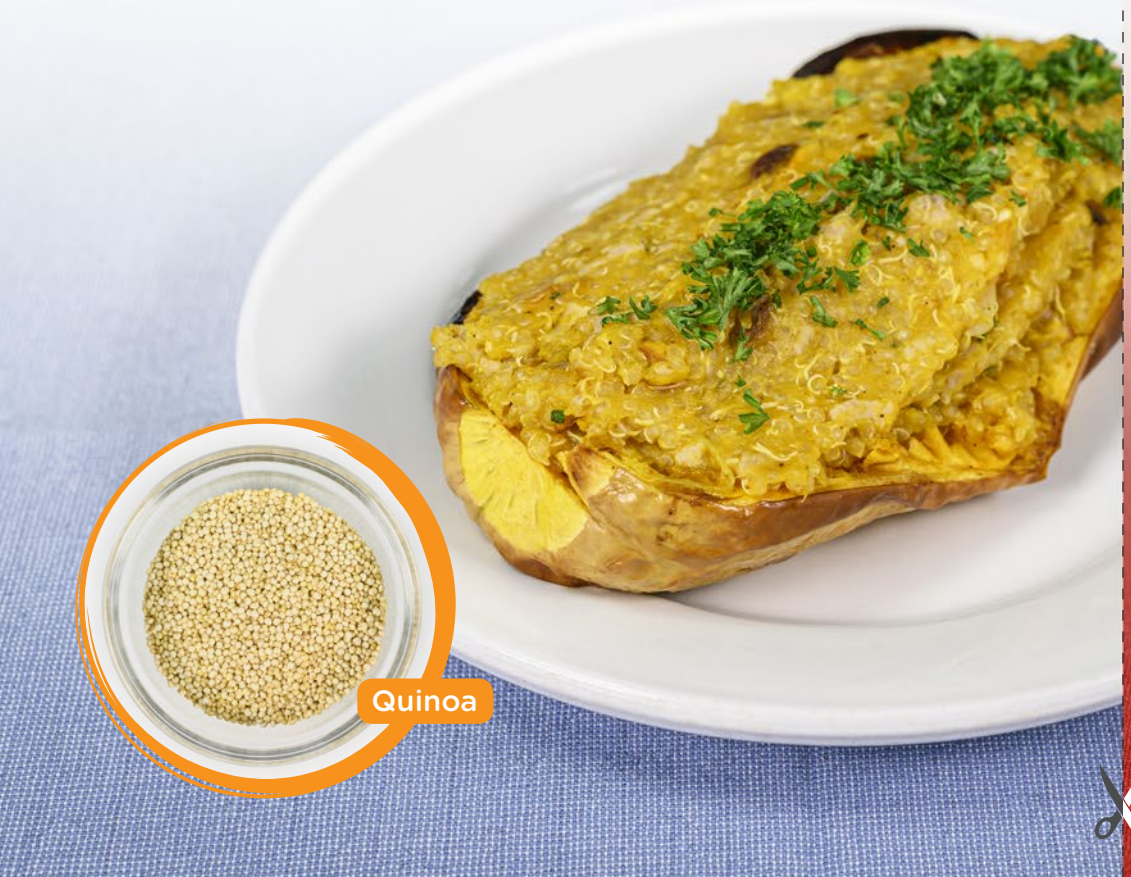
Variante : vous pouvez remplacer le blé par un autre féculent complet de petite taille (riz, quinoa, etc.)

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
256kcal	6g	37g	8g	11g

viasano
asbl/vzw

Courge butternut farcie
au quinoa



viasano
asbl/vzw

Salade de blé au thon
et légumes d'été

Salade de blé au thon et légumes d'été

INGRÉDIENTS

4

- 250 g de blé complet
- 2 boîtes de thon à l'huile
- 1 concombre
- 4 tomates
- 1 petite boîte de maïs
- 1 échalote
- 4 c. à s. de coriandre ou de persil
- 2 c. à s. d'huile de colza
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire le blé dans 2,5 litres d'eau bouillante salée avec 1 cuillère à café de sel, selon la durée indiquée sur l'emballage.
2. Egoutter le blé, le rincer à l'eau froide et réserver.
3. Couper le concombre et les tomates en dés.
4. Hacher l'échalote et la coriandre ou le persil.
5. Egoutter le thon et le maïs.
6. Mélanger tous les ingrédients.
7. Assaisonner.
8. Réserver au réfrigérateur avant de déguster.

Variante : vous pouvez remplacer le blé par un autre féculent complet (pâtes, riz, quinoa, etc.)

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
463kcal	14g	53g	7g	30g

viasano.be

Courge butternut farcie au quinoa

INGRÉDIENTS

4

- 2 petites courges butternut ou 1 grande
- 300 g de haché de volaille ou filet américain
- 200 g de quinoa
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'amandes entières
- 2 c. à s. de raisins secs
- 1 c. à s. de miel
- 125 ml d'eau
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de curry
- 1 c. à c. à café de 4 épices
- 2 c. à s. de persil plat
- 20 tours de moulin à poivre
- 1/2 c. à c. de sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Laver les courges. Couper transversalement en deux moitiés.
3. Enlever les graines à l'aide d'une cuillère. Mélanger le miel, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, la moitié du curry et les 4 épices.
4. Placer les demi-courges dans un plat légèrement huilé, face coupée vers le haut.
5. A l'aide d'un pinceau, badigeonner généreusement la chair des courges du mélange au miel et réserver le reste de la préparation.
6. Cuire les courges environ 35 minutes au four.
7. Eplucher et émincer l'oignon.
8. Eplucher et écraser l'ail.
9. Laver et ciseler le persil plat.
10. Hacher grossièrement les amandes.
11. Cuire le quinoa dans 2 litres d'eau bouillante salée avec 1 cuillère à café de sel durant le temps indiqué par le fabricant.
12. Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle (ou un wok) et y suer les oignons et l'ail quelques minutes à feu moyen.
13. Ajouter le haché de volaille et cuire un dizaine de minutes.
14. Ajouter les raisins secs et les amandes.
15. Ajouter 125ml d'eau, le reste du curry, saler et poivrer.
16. Lorsque la chair des courges est cuite, recueillir la chair à l'aide d'une cuillère. Ajouter à la préparation.
17. Egoutter le quinoa et l'ajouter à la préparation.
18. Ajouter le persil plat. Mélanger.
19. Servir sur assiette.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
513kcal	25g	44g	8g	23g

viasano.be