

## Boulgour aux courgettes

Préparation : 10 mn environ

Cuisson : 30 à 40 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200 g de boulgour moyen
- 5 ou 6 courgettes
- 2 beaux oignons
- 150 g de raisins secs
- 150 g d' olives noires avec ou sans noyaux
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à café de curry
- sel poivre

Préparation :

Émincer les oignons et les courgettes lavées et les faire revenir dans un peu d'huile d'olive.

Faire bouillir de l'eau et y plonger le boulgour (préalablement rincé) pendant une dizaine de minutes.

Lorsqu'ils commencent à dorer, ajouter aux oignons et courgettes épices, raisins et olives. Saler et poivrer.

Quand le boulgour est tendre, l'ajouter dans la poêle et laisser dorer le tout.