Salade de boulgour

Plat | 4 portions

Salade fraîche et estivale



Ingrédients

- **1 petite boite** maïs
- pousses épinards
- basilic
- **180g** boulgour
- **1** avocat
- **1/2** Feta
- tomates cerises
- huile d'olive
- Vinaigre
- sel, poivre
- **1/2** oignon rouge ou échalote

Préparation

1. Rincer le boulgour à l'eau claire dans une passoire.Faire cuire le boulgour 10 minutes dans une casserole d'au bouillante, puis rincer à l'eau froide pour le refroidir.Emincer l'échalote (ou l'oignon) et la faire mariner quelque minute dans un peu d'huile d'olive.Couper l'avocat, la feta et les tomates cerises. Egoutter le maïs.Tout mélanger dans un saladier, assaisonner et ajouter du basilic ciselé.NB : la feta peut être remplacée par du chèvre

Tags

healthy | facile | végétarien | rapide | estival