Boulgour aux lardons et petits légumes en cocotte

Ingrédients

- g de lardons
- g Couscous, cuit
- g Boissons, eau, robinet, municipal
- g tomates
- g Courge, été, courgette, comprend la peau, crue
- g Oignons
- g Basilic frais
- g Épices, graines de cumin
- Würfel Bouillon KUB Bœuf MAGGI
- g de poivre noir fraichement moulu

Préparation

1. Lavez et ciselez la coriandre. Lavez et coupez les tomates en dés. Lavez et râpez les courgettes avec leur peau. Epluchez et coupez l'oignon en lamelles.
2. Dans la cocotte, sans matière grasse, faites dorer les lardons et l'oignon.
3. Ajoutez l'eau, le cube de bouillon, le boulgour, le cumin, la coriandre, les dés de tomates et les courgettes.
4. Mélangez, portez à ébullition et laissez cuire environ 15 minutes à couvert à feu doux. Poivrez.

30

4 personnes

Kohlenhydrate	19.11 g
Energie	162.29 kcal
Fette	3.6 g
Protein	14.15 g