



15 minutes



10 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 verre de boulgour* gros (environ 200 g)
- 2 verres d'eau
- 150 g de fèves fraîches écosées (environ 500 g avec les cosses)
- 2 tomates
- 150 g de « feta* » locale de la Ferme du Val Primbart
- 1 poignée d'herbes fraîches (roquette, menthe, basilic, sarriette...)
- le jus d'un petit citron
- 2 c à s d'huile d'olive + 2 autres pour la cuisson du boulgour
- 1 c à c de purée de sésame*
- sel et poivre

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Blanchir les fèves écosées dans l'eau bouillante pendant cinq minutes, les égoutter puis en retirer la peau. Réserver.
2. Verser deux cuillères à soupe d'huile d'olive et le boulgour dans une casserole et mélanger.
3. Ajouter deux verres d'eau, porter à ébullition et cuire cinq minutes.
4. Laisser gonfler le boulgour hors du feu, couvercle fermé, pendant 15 à 20 minutes jusqu'à absorption de l'eau. Laisser refroidir.
5. Répartir le boulgour, les fèves, les tomates coupées en quartiers, la feta coupée en cubes et les aromates ciselés dans quatre assiettes.
6. Émulsionner l'huile d'olive et le jus de citron, ajouter le sel, le poivre et la purée de sésame. Verser sur la salade et déguster !

Fenouil Sargé
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

Fenouil Université
du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

Fenouil République
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

Fenouil Atlantides
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
4-6 avenue d'Hauouza
02 85 29 29 69

Fenouil Antarès
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Rond-point d'Antarès
02 43 78 93 82