

Gratin de boulgour aux épinards et brocolis

Ce qu'il vous faut (4 personnes) :

- ☒ 600g de boulgour cuit (env. 200g poids cru)
- ☒ 1 cuillère à café de curry
- ☒ 500g de brocolis
- ☒ 200g d'épinards frais
- ☒ 100g de gruyère
- ☒ 1/2 échalote
- ☒ 1/2 cube de bouillon de légumes



Comment procéder :

1. Hachez finement l'échalote et faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile
2. Ajoutez le boulgour cru dans la poêle et mélanger brièvement
3. Ajoutez 5 dl d'eau
4. Laissez cuire en remuant de temps en temps pendant environ 5 minutes puis retirez du feu et ajouter le curry
5. Dans une casserole, faites cuire les brocolis (*après avoir séparé les petits arbres*) dans l'eau bouillante avec le bouillon de légumes
6. Faites revenir les épinards frais dans une grande poêle avec un peu d'huile jusqu'à qu'ils aient rendus leur eau
7. Egouttez les brocolis et les épinards
8. Placez le boulgour, les brocolis et les épinards dans un plat à gratin puis mélangez
9. Râpez 100g de gruyère au-dessus
10. Enfournez 20 minutes à 180°C

Teneur en glucides pour les personnes avec un diabète :

- 190 g de glucides pour la recette
- 47.5 g de glucides par personne

(Boulgour = 20g de glucides pour 100g de boulgour cuit)