



# Curry de Boulgour, pois chiches & courgettes

Envie d'une cuisine venue d'ailleurs ? Découvrez notre recette de curry de Boulgour, pois chiches & courgettes. Ce plat est facile à préparer grâce à nos pois chiches surgelés. Ce beau mélange de légumes colorés saura ravir les papilles de vos convives.



Facile



2 personnes



15 min



10 min

## Ingrédients pour 2 personnes

400g de Boulgour surgelé Bonduelle  
3 courgettes  
150g de pois chiches cuits dans très peu de jus Bonduelle  
1 oignon jaune  
2 càc de curry  
3 tomates moyennes  
1 gousse d'ail hachée  
1 feuille de laurier  
10cl de crème de coco  
50g de noix de cajou grillées  
Ciboulette ou autre herbe

### Étape 1

Coupez l'oignon, les tomates et les courgettes en morceaux.

### Étape 2

Faites chauffer une cocotte avec de l'huile. Y faire revenir l'oignon avec le curry. Ajoutez ensuite les dés de tomates et faire cuire à feu vif. Baissez le feu, versez les courgettes, l'ail, le laurier, le lait de coco et une tasse d'eau. Couvrir et cuire les courgettes. Au bout de 5 minutes, ajoutez les pois chiches

### Étape 3

Pendant ce temps, décongelez le boulgour à la vapeur, ou au micro-onde.

### Étape 4

Dressez les assiettes avec le curry de courgettes et le boulgour.