

Salade de courgettes grillées, pousses de brocoli, boulgour et halloumi

Pour 2 personnes, 15 minutes

Une salade estivale et légère qui sert bien un picnic ou un déjeuner à emporter.

- * *Boulgour - 1 tasse*
- * *Courgettes (jaunes ou vertes) - 2 grandes ou 4 petites*
- * *Huile d'olive - quelques gouttes*
- * *Pousses de brocoli (ou fleurettes de brocoli) - quelques poignées*
- * *Halloumi - 4 tranches*
- * *Citron - jus de 1/4*
- * *Abricots secs - une poignée, coupés grossièrement*
- * *Basilique frais - une poignée, coupé grossièrement*
- * *Amandes effilées - une poignée*

Préchauffer la grille du four.

Mettre le boulgour dans une petite casserole avec 2 tasses d'eau salée et faire cuire selon les conseils du paquet. Mettre un minuteur car vous serez occupé ailleurs entretemps. À la fin de la cuisson, enlever la casserole du feu et couvrir avec un torchon propre.

Entretemps, trancher les courgettes dans le sens de la longueur en tranches de 1cm. Disposer sur une grande plaque au four (laisser de l'espace pour les brocolis), assaisonner et mettre un filet d'huile d'olive. Mettre sous la grille pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, les tournant une fois.

Entretemps, mettre le brocoli dans une autre casserole avec de l'eau salée et faire frémir quelques minutes. Égoutter et ajouter à la plaque avec un filet d'huile d'olive. Remettre sous la grille pendant quelques minutes.

Faire revenir un filet d'huile d'olive dans une poêle sur feu vif. Cuire les tranches de fromage quelques minutes sur chaque côté, jusqu'à qu'elles soient bien dorées.

Ajouter un filet d'huile d'olive, le jus de citron, les abricots, le basilique et les amandes au boulgour. Assaisonner et bien mélanger.

Servir le boulgour dans deux bols et disposer les courgettes, les brocolis et le fromage en dessus. Manger tout de suite ou à température ambiante.