



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet

## BOULGOUR AGB A LA MEXICAINE

### Ingrédients pour 100 convives en Kg :

AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.055
BOULGOUR GROS BIO SAC 5KG MARKAL#	3.125
BROCOLI FLEURETTE BIO SACHET 2.5KG (CAR) SUR	6.250
CUMIN MOULU BOITE 400G DUCROS#	0.027
EAU DU ROBINET#	4.687
HARICOT ROUGE BOITE 5/1 LE SAVOURIN#	6.250
HUILE TOURNESOL SL AMPHORA/COPPELIA#	0.562
MAIS DOUX BIO BOITE 3/1 CIE GENERALE DE	1.875
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	1.875
PERSIL COUPE SCH 250G IQF SUR ARDO#	0.337
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.084



### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	118 kcal
Energie	490 kJ
Graisses totales	2.6 g
Dont AG saturés	0.4 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	18.6 g
Dont Glucides simples (sucres)	1.3 g
Glucides complexes	-
Protéines	4.6 g
Sel	0.6 g
Calcium	17.6 mg
Fer	2.5 mg
Vitamine C	6.4 mg

### Progression de la recette:

Porter à ébullition l'eau et le sel dans un grand récipient.  
Verser en pluie fine le boulgour dans l'eau.  
Cuire 9 à 10 min environ  
Remuer de temps en temps

Egoutter et rincer le maïs et les haricots rouges.

#### CUISSON

Cuire le brocoli à four vapeur pendant 15-17 minutes environ.  
Faire suer les oignons avec le cumin et l'ail.  
Cuire le boulgour selon la fiche de préparation.  
Ajouter l'huile restant, le maïs, les haricots rouges, les oignons, l'ail et le brocoli.  
Mélanger le tout.

#### DRESSAGE

Dresser le mélange dans une grande assiette.