

# Bulgur Pilavi avec poulet

pour 2 personnes

préparé par  
Esther C. Graf-von Arx, Bâle

200 g Bulgur  
150 g champignons  
2 poivrons  
2 tomates  
2 oignons de printemps avec les feuilles  
1 gousse d'ail  
150 g émincé de poulet  
4 c. s. huile d'olive  
3 dl bouillon de poule  
sel et poivre, paprika, origan,  
persil (grandes feuilles),  
év. mélange d'épices asiatiques



Préparez les champignons et émincez-les en fines tranches.

Coupez les poivrons et les tomates en petits morceaux. Coupez les oignons de printemps en fines rondelles (le

blanc et le vert), et hachez finement l'ail.

Chauffez l'huile dans une poêle, salez et poivrez l'émincé de poulet, assaisonnez-le avec du paprika, et faites-le revenir. Ajoutez les oignons et l'ail et étuvez le tout brièvement. Ajoutez les champignons, les poivrons, les tomates, le Bulgur et le bouillon.

Couvrez la poêle et faites cuire doucement le tout pendant 15 minutes en remuant de temps en temps.

Ajoutez le persil et l'origan à volonté, év. assaisonnez avec le mélange d'épices asiatiques.