

Boulghour au chou et cumin

Ingrédients :

	Cocotte de base 6 pers.	Cocotte de base 8 pers.
Boulghour	250 g	350 g
Chou blanc	600 g	900 g
Oignon(s) rose(s)	1	2
Huile d'olive	2 c. à s.	3 c. à s.
Cumin en graines	2 c. à c.	3 c. à c.
Gruyère râpé	150 g	250 g
Eau	50 cl	75 cl
Sel, poivre	facultatif	facultatif

Préparation :

- 1 - Coupez le chou en lanières fines, hachez l'oignon et mélangez.
- 2 - Ajoutez le boulghour et le reste des ingrédients.
- 3 - Remuez et versez le tout dans la cocotte.
- 4 - Ajoutez l'eau.
- 5 - Saupoudrez de gruyère.
- 6 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

	40 mn	45 mn
Inversion*	20 mn	20 mn
HAUT :	Maxi jusqu'à dorage puis Mini	Maxi
BAS :	Maxi 15 mn puis Mini	Maxi 20 mn puis Mini

*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

Notes :
