

Piment Boulgour



🍴 2 portions · ⌚ prep. 30m · 🕒 cuisson 9h

🌾 gluten

*Piment au boulgour déshydraté avec haricots rouges, épices mexicaines et chocolat noir.
Vegan, prêt en 20 minutes.*

Monde

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> huile d'olive	1 càc
<input type="checkbox"/> oignon rouge <i>haché</i>	1
<input type="checkbox"/> poivron rouge <i>haché</i>	1
<input type="checkbox"/> boulgour à cuisson rapide	1 tasse
<input type="checkbox"/> assaisonnement mexicain	1 càc
<input type="checkbox"/> eau	120 ml
<input type="checkbox"/> tomates en dés <i>en conserve</i>	1 tasse
<input type="checkbox"/> sel	
<input type="checkbox"/> poivre	
<input type="checkbox"/> haricots rouges <i>en conserve, égouttés</i>	1 tasse
<input type="checkbox"/> chocolat noir <i>70% cacao</i>	10 g
<input type="checkbox"/> eau	250 ml

PRÉPARATION

— Préparation à la maison —

1. Faire chauffer l'*huile d'olive* dans une *casserole* à feu moyen.
2. Faire revenir l'*oignon rouge* jusqu'à tendreté.
3. Ajouter le *poivron rouge*, le *boulgour à cuisson rapide* et l'*assaisonnement mexicain*.
4. Cuire *1-2 minutes* en remuant.
5. Verser *eau* et les *tomates en dés*. Porter à ébullition et assaisonner avec *sel* et *poivre*. Ajouter les *haricots rouges* et laisser mijoter *6-7 minutes* jusqu'à absorption presque complète.
6. Laisser refroidir.
7. Étaler sur un plateau du *déshydrateur* recouvert de papier sulfurisé.
8. Déshydrater à *52°C* pendant *8-10 heures* jusqu'à ce que le mélange soit cassant.
9. Emballer dans un sac hermétique. Conditionner le *chocolat noir* séparément.

— Utilisation sur le trail —

10. Verser le mélange dans une *casserole*. Ajouter *eau* et porter à ébullition.
11. Cuire *5 minutes* en remuant. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer *5 minutes*.
12. Incorporer le *chocolat* et déguster.

dehydrated