

# Itch / Eetch (Arménie)



🍴 6 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 20m

🌾 gluten

*Salade arménienne de boulgour cuit dans une sauce tomate parfumée, refroidie puis enrichie d'herbes fraîches, jus de citron et huile d'olive. Plus rustique que le tabboulé libanais et le kisir turc, l'itch est cuit — le boulgour n'est pas seulement hydraté mais mijoté dans le jus de tomate, ce qui lui donne une texture plus moelleuse et un goût plus profond.*

arménienne / caucasienne

## INGRÉDIENTS

|                                                                                                     |         |                                                 |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------|---------|
| ❑ oignon, gros, jaune doux                                                                          | 1       | ❑ eau                                           | 300 ml  |
| ❑ poivron vert, épépiné                                                                             | 1       | ❑ sel                                           | 1 càc   |
| ❑ huile d olive                                                                                     | 4 càs   | ❑ boulgour moyen ou gros                        | 200 g   |
| ❑ concentré de tomate                                                                               | 2 càs   | ❑ persil plat, environ 60 g, feuilles seulement | 1 botte |
| ❑ paprika doux                                                                                      | 1 càc   | ❑ oignons verts, blanc et vert                  | 4       |
| ❑ cumin moulu, optionnel                                                                            | 1/2 càc | ❑ citron                                        | 1       |
| ❑ tomates fraîches râpées, à la râpe à gros trous, peau gardée à part — ou pulpe de tomate à défaut | 400 g   | ❑ huile d olive                                 | 2 càs   |

## PRÉPARATION

— **Sofrito tomate** —

1. Émincer très finement l'oignon.
2. Couper le poivron vert en petits dés.
3. Dans une casserole à fond épais, faire chauffer l'huile d olive à feu moyen. Faire suer l'oignon 5 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide, sans coloration. Ajouter le poivron et poursuivre 3 minutes.
4. Ajouter le concentré de tomate, le paprika doux et le cumin moulu. Faire torréfier 1 minute pour libérer les arômes — le concentré doit foncer légèrement.

*Torréfier brièvement le concentré de tomate à sec dans l'huile chaude transforme son goût acide-métallique en quelque chose de rond et profond. Attention à ne pas le brûler.*

— **Cuisson du boulgour** —

5. Ajouter les tomates fraîches râpées et eau. Saler avec sel et poivrer.
6. Porter à ébullition, puis ajouter le boulgour moyen ou gros (taille 3 ou 4). Mélanger, baisser à feu très doux, couvrir et laisser cuire 15 minutes jusqu'à absorption complète du liquide.
7. Retirer du feu sans découvrir et laisser reposer 10 minutes de plus — le boulgour finit de gonfler à la vapeur.

*Le rapport liquide/boulgour est environ 2:1 ici (tomates + eau ≈ 700 ml pour 200 g) car le boulgour moyen/gros absorbe davantage que le boulgour fin. Si tu utilises du boulgour fin (#1), réduire le liquide à 1:1 et ne pas cuire — juste couvrir et laisser gonfler hors du feu.*

— Refroidissement et herbes —

8. Transférer le boulgour cuit dans un *grand saladier* et aérer à la fourchette pour qu'il refroidisse plus vite. Laisser tiédir *20 minutes* à température ambiante.
9. Hacher finement le *persil plat* et émincer finement les *oignons verts*.
10. Quand le boulgour est tiède (pas chaud, sinon les herbes noircissent), incorporer le persil, les oignons verts, le jus du *citron* et un trait supplémentaire d'*huile d'olive*.
11. Goûter et ajuster sel, citron, huile.

— Service —

12. Servir froid ou à température ambiante, en mezza, avec des feuilles de laitue romaine pour cueillir, ou en accompagnement d'un plat principal.

*Variante avec menthe : ajouter une dizaine de feuilles de menthe fraîche hachées en même temps que le persil — courant dans la diaspora arménienne du Levant (Beyrouth, Alep).*

*Variante grenade : parsemer la salade de grains de grenade fraîche en finition pour la couleur et une note acidulée.*

*Conservation : 2-3 jours au réfrigérateur. Comme tous les plats de boulgour, l'itch est souvent meilleur le lendemain. Sortir 30 min avant de servir pour que les arômes se réveillent.*

traditionnel

mezza