

Kısır (Turquie)



🍴 6 portions · ⌚ prep. 25m

🌾 gluten

Salade turque de boulgour fin parfumée au concentré de tomate, à la pâte de piment doux et à la mélasse de grenade. Riche en herbes (persil, menthe, oignons verts), servie froide en mezze, souvent dans des feuilles de laitue. Cousine turque du tabboulé levantin, mais avec une base boulgour majoritaire et un profil acidulé-épicé.

turque / méditerranéenne

INGRÉDIENTS

☐ boulgour fin, <i>taille #1</i>	250 g	☐ tomate, <i>mûre, épépinée</i>	1
☐ eau bouillante	250 ml	☐ poivron vert, <i>idéalement long et fin type sivri biber</i>	1
☐ concentré de tomate	2 càs	☐ persil plat	1 grosse botte
☐ pâte de piment doux turc, <i>biber salçası, optionnel mais typique</i>	1 càs	☐ feuilles de menthe	30
☐ cumin moulu	1 càc	☐ fraîche, <i>environ 15 g, finement hachées</i>	
☐ piment doux turc	1 càc	☐ huile d olive	5 càs
☐ sel	1 càc	☐ citron	1
☐ oignons verts, <i>blanc et vert</i>	1 botte	☐ mélasse de grenade, <i>nar ekşisi</i>	2 càs

PRÉPARATION

— Hydratation du boulgour —

1. Verser *boulgour fin* dans un *grand saladier*. Couvrir avec *eau bouillante*, couvrir le saladier d'une assiette et laisser gonfler *15 minutes*. Aérer ensuite à la fourchette.

Le boulgour fin n'a pas besoin d'être cuit : il s'hydrate simplement avec un volume égal d'eau bouillante. Pour un kısır plus moelleux, certaines familles l'hydratent directement avec le jus des tomates râpées et la mélasse de grenade — mais ça demande plus de temps de repos.

— Pâte aromatique —

2. Dans un petit bol, mélanger le *concentré de tomate*, la *pâte de piment doux turc*, le *cumin moulu*, le *piment doux turc* (pul biber, ou paprika doux à défaut) et le *sel*.
3. Ajouter cette pâte au boulgour tiède et mélanger soigneusement pour enrober chaque grain — la couleur doit virer au rouge brique uniforme.

— Hachage des légumes et herbes —

4. Émincer très finement les *oignons verts*.

5. Couper la *tomate* en très petits dés.
6. Couper le *poivron vert* en très petits dés.
7. Hacher finement au couteau le *persil plat* (environ 100 g, feuilles seulement) et les *feuilles de menthe fraîche*.

— Assemblage —

8. Ajouter au boulgour les oignons verts, la tomate, le poivron, le persil et la menthe. Verser l'*huile d olive*, le jus du *citron* et la *mélasse de grenade*.
9. Mélanger longuement à la fourchette ou à la main pour bien imprégner. Goûter et ajuster : sel, mélasse de grenade (acidulé), citron, piment.
10. Laisser reposer *20 minutes* à température ambiante pour que les saveurs se développent.

— Service —

11. Servir froid ou à température ambiante, traditionnellement dans des *feuilles de laitue romaine* ou des *feuilles de vigne* qui servent de cuillère. Décorer éventuellement de quelques grains de grenade fraîche et d'un trait d'huile d'olive.

La mélasse de grenade (nar ekşisi) est essentielle au kısır : c'est elle qui donne la note acidulée-fruitée caractéristique, différente du tabboulé libanais où l'acidité vient seulement du citron. On la trouve dans les épiceries turques ou moyen-orientales.

Le biber salçası (pâte de piment doux turc) apporte profondeur et douceur. À défaut, doubler la dose de concentré de tomate et ajouter un peu de paprika doux.

Variante riche : ajouter quelques noix concassées, des graines de grenade fraîche en finition, ou un demi-concombre en petits dés. À Adana et Gaziantep (sud-est), on relève davantage avec du piment fort (acı biber salçası).

traditionnel mezza