

# BRAISADES DE BŒUF ET BOULGOUR AUX CAROTTES

🕒 25mn 🧑 2/4/6 pers. 👨‍🍳 Facile



## INGREDIENTS

- Braisades de bœuf
- Carottes
- Roquette
- Jus de citron
- Persil plat
- Ail
- Yaourt à la grecque
- Bulgour
- Bouillon de poulet
- Sel
- Poivre



Be-Farm



contact@be-farm.be



## PREPARATION

- ① Mettez le boulgour dans un saladier et arrosez-le de bouillon de poule chaud. Laissez gonfler 10 à 15 min à couvert. Égrenez avec une fourchette. Entre-temps, émincez l'ail et le persil plat.
- ② Mélangez l'ail avec le yaourt à la grecque. Agrémentez de sel, de poivre et de jus de citron.
- ③ Coupez les carottes en spaghetti avec un coupe-légumes en spirale ou un économiseur.
- ④ Faites cuire les braisades de bœuf de chaque côté selon vos préférences de cuisson.
- ⑤ Entre-temps, incorporez la roquette et les spaghetti de carottes dans le boulgour tiède.