

Poêlée de blé aux légumes d'été



Ingrédients pour 4 personnes:

250g de blé (type Ebly)

1 poivron rouge

1 poivron jaune

1 petite courgette

1 oignon

sel et poivre

quelques brins de thym citron frais

un peu d'huile d'olive

Préparation:

- Faire chauffer une casserole d'eau avec une pincée de sel et y faire cuire le blé pendant une dizaine de minutes. Egoutter.
- Laver et détailler en brunoise les poivrons, l'oignon et la courgette.
- Dans une sauteuse, faire chauffer un peu d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon sans coloration. Ajouter les poivrons et laisser revenir quelques minutes avant d'ajouter les courgettes. Poursuivre la cuisson encore quelques minutes en remuant régulièrement. Lorsque les légumes sont cuits mais encore légèrement croquants, ajouter le blé, saler et poivrer. Saupoudrer d'un peu de thym frais éfeuilé et bien remuer le tout.