



< retour

Epicerie

Boulghour



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Céréales

Origine : Asie du Sud-Ouest

Famille : Graminées

Le Boulghour, aussi appelé bourghol, boulgour, borghol ou burghul, est un sous-produit du blé dur débarrassé du son qui l'enveloppe, germé, précuit à la vapeur, séché et, enfin, concassé.

Le grain de blé peut être consommé sous diverses formes: entier, concassé, soufflé, en

flocons, en semoule (couscous) et en boulghour.

COMMENT CHOISIR ?

On peut acheter du boulghour au rayon pâtes et riz de tous les supermarchés ainsi que dans les magasins biologiques et de diététique.

QUE FAIRE AVEC ?

Le boulghour est un grain de blé entier dont on a enlevé le son et qui est traité selon une méthode originaire du Proche-Orient vieille de quelques milliers d'années. Le blé est cuit partiellement à la vapeur; il est ensuite asséché complètement puis moulu plus ou moins finement. Il en résulte une céréale au goût de noisette et de couleur dorée qui se prépare rapidement. Le boulghour se consomme comme céréales ou entre dans la composition d'un grand nombre de mets. Le plus connu est sans doute le taboulé, une salade d'origine libanaise agrémentée de persil, de tomates, de menthe, d'huile et de jus de citron. Il entre aussi dans la préparation des feuilles de vigne farcies en Turquie. Le boulghour peut être utilisé comme le riz, qu'il remplace agréablement. On le met entre autres dans les soupes, les salades et les farces. Il peut constituer un mets principal, accompagné de légumineuses ou de viandes. L'huile de germe de blé est obtenue par pressage des germes à froid ou à l'aide de solvants. On l'ajoute aux aliments où elle sert de supplément vitaminique; elle constitue une excellente source de vitamine E mais est coûteuse à produire.

COMMENT PRÉPARER ?

Il existe deux façons de cuisiner le boulghour, par simple réhydratation ou par cuisson: Si le boulghour est destiné à des plats froids ou à des salades, le mettre à tremper dans du liquide bouillant (500 ml de liquide par 250 ml de céréale) pendant une heure puis égoutter. S'il n'est pas assez mou, ajouter un peu de liquide et attendre qu'il soit absorbé. S'il reste trop de liquide, l'égoutter. S'il est servi chaud ou intégré à des ragoûts et des pilafs, faire mijoter le boulghour pendant environ 30 min à faible intensité à raison de 250 ml de boulghour dans 500 ml de liquide. Tout surplus de liquide non absorbé peut être utilisé pour cuisiner (soupe, fricassée, sauce).

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Il est conseillé de réfrigérer les sous-produits du grain (boulghour, son, semoule) pour retarder leur rancissement et préserver leur valeur nutritive.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le boulghour a les mêmes valeurs alimentaires que les pâtes ou la semoule (autres sous-

produits du blé dur). Riche en fer, phosphore, magnésium et vitamines, son intérêt principal réside dans sa richesse en glucides lents.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
342 kcal	12,29 g	75,87 g	1,33 g	164,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
35,00 mg	17,00 mg	0,23 g	300,00 mg	0,41 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
18,30 g	0,34 mg	1,93 mg	2,46 mg	3,05 mg
vitamin B1				
0,23 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Céréale probablement originaire d'Asie du Sud-Ouest. Nul ne connaît exactement le lieu d'origine de cette plante; en fait, le développement et le progrès de la civilisation humaine sont liés à l'histoire du blé. L'ancêtre commun de toutes les variétés de blé serait l'engrain sauvage (*Triticum monococcum*) retrouvé dans des ruines en Mésopotamie et en Asie du Sud-Ouest. On croit que l'être humain utilisait le blé comme aliment il y a plus de 12 000 ans; des tombeaux le long du Nil renferment des murales datant de 5 000 ans avant notre ère; l'Égypte est d'ailleurs reconnue comme étant le lieu d'origine du pain levé. Encore aujourd'hui, le blé est considéré comme une culture sacrée dans certaines régions de Chine. Il a aussi revêtu une signification religieuse et fut l'objet de cultes primitifs; les Grecs et les Romains ont des divinités du blé et du pain. À l'arrivée des Espagnols en Amérique, le blé demeurait l'apanage de l'Ancien Monde; Christophe Colomb introduisit le blé au Nouveau Monde lors de son deuxième voyage en 1493. Quelque quatre siècles plus tard, des immigrants russes établis au Kansas (à la fin du XIX^e siècle) apportèrent avec eux un blé rouge supérieur aux variétés cultivées jusque-là, le turkey red; c'est au blé rouge que l'industrie céréalière américaine doit son importance. Le blé occupe, avec le riz, une place très importante dans l'alimentation humaine et ce, depuis les temps préhistoriques. Le riz

est l'aliment de base en Orient tandis que le blé constitue l'aliment de base en Europe, Afrique, Amérique, Australie et dans une grande partie de l'Asie. Un tiers de la population mondiale dépend principalement de la culture du blé.

Boulgour au potimarron, feta, raisin et figues [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Taboulé sucré [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Taboulé libanais [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Taboulé aux herbes aromatiques [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15060>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15060>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/boulgour-au-potimarron-feta-raisin-et-figues>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/taboule-sucré>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/taboule-libanais>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/taboule-aux-herbes-aromatiques>