 **Blé pilaf aux petits légumes**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2015/08/Bl%C3%A9-pilaf-aux-petits-l%C3%A9gumes-DSCN9283.jpg) **Pour 4 à 6 Croquants-Gourmands**

**- 250 g de blé précuit**  
**- 2 échalotes**  
**- 1 gousse d'ail**  
**- le quart d'un petit poivron rouge**  
**- une grosse courgette (280 g)**  
**- 700 ml d'eau**  
**- 1 cube de bouillon de volaille**  
**- sel (**[**aux herbes**](http://croquantfondantgourmand.com/sel-aux-herbes/)**)**  
**- poivre du moulin  
- huile d'olive**

Éplucher les échalotes et les couper très finement.  
Éplucher, dégermer et hacher la gousse d'ail.  
Couper le poivron  en [brunoise](http://croquantfondantgourmand.com/petit-lexique-de-termes-culinaires/) (j'en ai mis à peu près 2 cuillères à soupe).  
Laver la courgette sans l'éplucher et la tailler également en [brunoise](http://croquantfondantgourmand.com/petit-lexique-de-termes-culinaires/).  
Faire revenir l'échalote dans un filet d'huile chaude.  
Ajouter le poivron et laisser [suer](http://croquantfondantgourmand.com/petit-lexique-de-termes-culinaires/) doucement les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien réduits.  
Ajouter la brunoise de courgette et l'ail, remuer et laisser fondre doucement pendant une quinzaine de minutes.  
Ajouter le blé et bien remuer pour l'imprégner de gras.  
Ajouter l'eau et la tablette de bouillon, porter à ébullition et laisser cuire à frémissement pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce que le blé soit tendre et que tout le liquide soit évaporé.  
Goûter et rectifié l'assaisonnement en sel et poivre.  
Servir en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.