 **Poêlée de blé à la tomate**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2018/10/poelee-de-ble-a-la-tomate-p1120650-r.jpg) **Pour 6 Croquants-Gourmands**

**- 1 oignon**  
**- 1 gousse d'ail**  
**- 100 g d'allumettes de** [**bacon**](https://recettes.de/bacons)  
**- 3** [**tomates**](https://recettes.de/tomates)  
**- 250 g de** [**blé**](https://recettes.de/ble)  
**- 600 g d'eau**  
**- 2 tablettes de** [**bouillon de volaille**](https://recettes.de/bouillon-de-volaille) **- Huile d'olive**

.  
Éplucher et émincer finement l'oignon et l'ail dégermé.  
 Ébouillanter et peler les tomates.  
Les épépiner et les hacher au couteau.  
Faire [**suer**](http://croquantfondantgourmand.com/petit-lexique-de-termes-culinaires/) l'oignon pendant quelques minutes dans un filet d’huile chaude.  
Ajouter les allumettes de bacon et l'ail et laisser cuire en remuant   
jusqu'à ce que le bacon commence à dorer.  
Incorporer les dés de tomates et remuer pendant quelques instants.  
Ajouter les grains de blé et remuer pour bien les imprégner de gras.  
Ajouter enfin l'eau et les tablettes de bouillon de volaille.  
Porter à ébullition, puis laisser frémir pendant environ 12 minutes.  
Vérifier l'assaisonnement, couvrir et laisser reposer quelques minutes.  
Servir la Poêlée de blé à la tomate chaude, seule ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.