

Boulgour avec aubergines grillées



Ingrédients

- 2 kg Boulgour (Artisan)
- 20 aubergines
- 10 poivrons jaunes
- graines de sésame
- 10 citrons
- persil frais

Méthode

1. Cuire le Boulgour comme mentionné sur l'emballage.
2. Couper les aubergines en tranches et griller dans de l'huile à feu vif jusqu'à ce qu'elles soient brunes et tendres. Assaisonner avec du sel et du poivre.
3. Couper le poivron en tranches et cuire brièvement.
4. Griller les graines de sésame dans une poêle sèche
5. Servir le Boulgour avec les aubergines, le poivron et les graines de sésame, râper l'écorce du citron par-dessus et garnir avec le persil frais.

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be