Freekeh avec des Courgettes Grillées



Ingrédients

- 2 kg Freekeh (Artisan)
- 10 courgettes
- 10 oignons
- 10 gousses d’ail
- 10 grenades
- 0.6 kg pistache
- Menthe fraîche
- Huile extra vierge

Méthode

1. Cuire le Freekeh comme mentionné sur l’emballage.
2. Couper la courgette en fines tranches et griller à feu doux.
3. Hacher l’oignon et l’ail et faire frire dans l'huile à feu doux.
4. Frapper avec une cuillère autour de la grenade afin de détacher les graines. Couper la grenade en deux, placer le côté coupé sur les doigts écartés vers le bas et détacher les graines en tapant avec une cuillère.
5. Faire griller les pistaches dans une poêle à sec et hacher finement la menthe.
6. Mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec l'huile d'olive et du sel et du

poivre.

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be