FICHE RECETTE

Salade boulgour, aubergines & pois chiches

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 aubergine
- 250g de pois chiches en conserve (poids égoutté)
- 200g de boulgour
- ½ concombre
- 20 tomates cerises
- 3 tiges de menthe
- 3 tiges de basilic
- 125g de billes de mozzarella
- huile d'olive
- herbes de Provence, paprika fumé
- Sauce : 1 c. à soupe de moutarde, 2 c. à soupe de sirop d'agave ou de miel, 3 c. à soupe d'huile de sésame (ou olive)

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C
- Couper les aubergines en tranches moyennes et les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
- Arroser d'un filet d'huile d'olive, saler et parsemer d'herbes de Provence
- Dans un bol, mettre les pois chiches avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et le paprika fumé
- Bien remuer et les disposer à coté des aubergines
- Enfourner 25 à 30 min
- Pendant ce temps, cuire le boulgour selon les instructions du paquet
- Tailler le concombre en brunoise et couper les tomates cerises en 4
- Ciseler la menthe et le basilic
- Couper les tranches d'aubergines en 4
- Pour la sauce : mélanger dans un petit bol la moutarde, le sirop d'agave et l'huile
- Dans un grand saladier déposer les légumes, les pois chiches, le boulgour, les billes de mozza et les herbes ciselées.
- Ajouter la sauce au moment de servir et régalez vous !