



Champignons farcis au freekeh et bacon à la sauce verte

Ingrédients pour 4 personnes

- 6 champignons Portobello
- 4 belles tranches de bacon Bristish Style
- 1 petit oignon
- 1/2 botte de persil plat
- 100 g de freekeh
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Pour la sauce verte

- 100 ml de lait de soja non sucré
- 50ml d'huile d'olive
- 1 botte d'oignons jeunes
- 1 gros bouquet de ciboulette Sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C
2. Cassez les pieds des champignons, réservez les chapeaux et émincez finement les pieds.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez les lamelles des champignons et jetez-les. Réservez.

4. Émincez l'oignon en petits dés et le persil plat. Réservez
5. Chauffez l'huile dans une casserole, l'oignon émincé. Ajoutez les pieds des champignons, le bacon émincé en petits dés et le persil plat. Poivrez. Réservez.
6. Cuisez le freekeh dans l'eau comme indiqué sur l'emballage.
7. Mixez tous les ingrédients de la sauce au blender. Réservez.
8. Garnissez les chapeaux des champignons de la préparation au freekeh, placez-les dans un plat à four et faites-les cuire 15 minutes, avec un filet d'huile d'olive.
9. Servez les champignons accompagnés de sauce verte.