

Choux-fleurs et pois chiches rôti aux épices, sauce yogourt, persil, jus de lime, Parmesan

Recette pour 4



Description

Un plat végétarien assez simple, qui vous réjouira, ainsi que vos convives.

L'astuce du chef

Vous pouvez jouer sur la texture de la sauce en ajoutant de l'eau froide (modérément).

Ingrédients

Ingrédients

- 1 Gros(se)s Chou-fleur
- 1 Boîte(s) Boîte de pois chiches de 540 ml (19 oz)
- 1.50 Cuil. à soupe Cumin moulu
- 2 Cuil. à soupe Poudre d'ail
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Sauce

- 500 Ml Yogourt grec nature 0%
- 2 Gousse(s) Ail
- 8 Branche(s) Persil
- 1 Baies Jus de citron
- 1 Unité(s) Zeste(s) de citron
- 2 Filet Huile d'olive
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Finitions

- 0.50 Unité(s) Oignon rouge
- 4 Cuil. à soupe Parmesan râpé
- 4 Filet Huile d'olive
- 12 Feuille(s) Persil
- 1 Unité(s) Zeste(s) de lime
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **60 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Coupez le chou-fleur en petits bouquets.

Égouttez les pois chiches, bien les rincer, bien les égoutter à nouveau, les sécher dans un linge si nécessaire.

Effeuillez le persil, gardez des feuilles pour la finition.

Prélevez les zestes de lime, les zestes de citron et son jus.

Épluchez l'oignon rouge, émincez finement l'oignon (finition).

Cuisson du chou-fleur et des pois chiche

Rassemblez les têtes de chou-fleur et les pois chiches. Ajoutez les épices, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Bien mélanger, déposez sur une plaque allant au four avec papier parchemin (papier cuisson).

Enfournez pour 15 minutes, mélangez, enfournez à nouveau pour 10 minutes.

Sauce

Dans un mixeur, rassemblez tous les ingrédients, mixez, assurez-vous d'un bon assaisonnement.

Vous devez obtenir une sauce verdâtre.

Montage et Finitions

Dans le fond de l'assiette, déposez un fond de sauce. Déposez au centre les choux-fleur et pois chiches rôtis.

Dessus, parsemez d'oignon rouge émincé et de Parmesan, finissez avec un filet d'huile d'olive et les zestes de lime.

Bon appétit!