



Les plats principaux

Pita végétarienne avec chou-fleur rôti et houmous de patate douce

Pour 4 personnes.

Ingrédients

400 grammes pois chiches (rincés, égouttés)
1/2 cuillère à café chili en poudre
1 cuillère à café de garam masala
100 grammes de yaourt grec
1 chou-fleur (les fleurs)
poignée coriandre
8 pains pita (petits)
huile d'olive
poivre
sel

Pour l'houmous

1 cuillère à café poudre de paprika
200 grammes pois chiches
2 patates douces
1 gousse d'ail
huile d'olive

Méthode de préparation

Chauffez le four à 200°C. Répartissez les pois chiches et les fleurs de choufleur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Aspergez d'huile d'olive et assaisonnez avec chili en poudre, garam masala, poivre et sel. Mélangez bien le tout et enfournez 15 minutes. Retournez ensuite le tout et enfournez encore une fois 10 minutes.

Entretemps épluchez les patates pour l'houmous et coupez-les en morceaux. Cuisez-les dans de l'eau légèrement salée. Mettez les patates cuites dans un mixeur en même temps que les pois chiches, l'ail épluché, le paprika en poudre et un filet d'huile d'olive. Mixez bien lisse. Salez et poivrez.

Grillez légèrement les pains pita dans un grille-pain. Tartinez-les avec l'houmous de patate douce, les légumes grillés, une cuillère de yaourt et la coriandre. Éventuellement saupoudrez encore un peu de chili en poudre, de poivre et de sel.

Ustensiles de cuisine

Four

