



Plats d'accompagnement

Chou pointu grillé avec houmous et beurre de noix

Pour 4 personnes.

Ingrédients

chou pointu (1 grand ou 2 petits)

1 cuillère à soupe de moutarde

Pour l'houmous

1 pot pois chiches

1 pot de haricots blancs

1 cuillère à soupe de yaourt grec

1 cuillère à café d'huile de sésame

1 cuillère à café de poudre de cumin

2 cuillères à soupe de jus de citron vert

Pour le beurre de noix

30 grammes de mix de noix (hachées gros)

60 grammes beurre doux

1 chili rouge (en anneaux)

1 cuillère à soupe de persil (haché fin)

huile d'olive

poivre

sel

Méthode de préparation

Coupez les choux pointus en quartiers dans la longueur. Mélangez la moutarde avec 4 cs d'huile d'olive puis salez et poivrez. Badigeonnez-en les choux pointus.

Grillez les quartiers de chou pointu sur le barbecue ou dans une poêle jusqu'à ce que le côté extérieur soit joliment caramélisé et que le chou devienne mou. Cela prend environ 12 à 15 minutes.

Faites bien égoutter les pois chiches et les haricots blancs puis mettez-les dans un mixeur. Ajoutez le yaourt, l'huile de sésame, le cumin en poudre, le jus de citron vert et 3 cs d'huile d'olive puis salez et poivrez. Mixez bien

lisse. Ajoutez éventuellement un filet d'eau pour rendre l'houmous plus crémeux.

Faites revenir les noix avec le piment dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles commencent à dégager leur arôme. Ajoutez le beurre et laissez-le fondre et frémir à feu moyen. Retirez du feu et incorporez le persil.

Versez l'houmous dans un plat de service puis disposez dessus les morceaux de chou pointu. Nappez de beurre de noix et servez.

Ustensiles de cuisine

BBQ ou grill

