

Purée de pois chiches et chou-fleur au cumin

Une recette toute simple et rapide à préparer, et réellement savoureuse.

Ingrédients pour 4 personnes

Chou-fleur :

- 1 chou-fleur
- 1 càs de sirop d'agave
- 1 càc de paprika en poudre
- 1 càc de graines de cumin
- 1 càc de sel
- 1 gousse d'ail pelée et finement hachée
- 3 càs d'huile d'olive

Purée de pois chiches :

- 800 g de pois chiches cuits, égouttés
- 50 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail pelée
- 1 càc de cumin en poudre
- 150 ml de bouillon de légume
- 1 càc rase de sel
- Poivre



Pour servir :

- 1/2 bouquet de coriandre fraîche (à défaut, du persil, de la roquette...)
- Le jus d'1/2 citron jaune
- 1/2 grenade

- Faire cuire le chou-fleur découpé en large tranche ou en fleurettes à l'eau bouillante salée environ 10 minutes. Il doit rester légèrement croquant.
- Préparer la sauce du chou-fleur en mélangeant tous les ingrédients. Y ajouter le chou-fleur et bien mélanger.
- Préparer la purée en mixant tous les ingrédients au robot. Ajouter le bouillon au fur et à mesure pour obtenir la bonne texture. Transférer dans une casserole et faire chauffer à feu doux tout en mélangeant.
- Pour servir, verser une belle louche de purée dans une assiette, le chou-fleur, puis parsemer d'herbe ciselée, de jus de citron et de graines de grenade.