

Sommités de choux fleurs au citron confit, pois chiche grillés au paprika - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2



Description

Voilà une salade craquante à tous les niveaux, belle découverte, bon appétit.

L'astuce du chef

À défaut de farine de pois chiche, utilisez la farine de maïs.

Ingrédients

Chou-fleur

- 0.25 Unité(s) Chou-fleur
- 1 Unité(s) Citron confit
- 1 Unité(s) Jus de citron
- 1 Cuil. à soupe Moutarde de dijon
- 1 Cuil. à thé Miel
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 2 Branche(s) Coriandre fraîche
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Pois chiches

- 0.50 Boite(s) Pois chiche (540 ml)
- 1 Cuil. à soupe Farine de pois chiches
- 1 Cuil. à thé Paprika fumé
- 1 Cuil. à thé Poudre d'ail
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

À préparer avant le cours

Ingrédients

Assurez-vous que tous vos ingrédients sont mesurés et prêts, égouttez vos pois chiches et allumez votre four à 400F.

Matériel

2 culs de poule, 1 couteau de chef, 1 planche à découper, 1 plaque à pâtisserie et 1 poêle.

Chou-Fleur et vinaigrette

Dans une poêle chaude avec un beau filet d'huile d'olive, faites revenir les sommités de chou-fleur avec une belle pincée de sel.

Réalisez 3 à 4 allers-retours dans la poêle, déglacez avec 100 ml d'eau. Important de garder un peu de croquant dans le chou-fleur.

Ensuite, hors du feu, ajoutez la moutarde, l'huile d'olive, le miel et le jus de citron, bien mélanger.

Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez le citron confit, bien mélangez à nouveau.

Pois chiches

Versez les pois chiches dans un bol, avec la farine, l'huile d'olive, le paprika, l'ail, le sel et le poivre.

Mélangez pour bien recouvrir tous les pois chiches. Transférez les pois chiches sur une plaque de four, recouverte d'un papier cuisson.

Enfournez durant 40 minutes, de manière à ce qu'ils soient bien dorés et croquants.

Attention, les cacher sinon vous n'en aurez pas assez pour votre recette.

Montage finition

Dans un bol, mélangez le chou-fleur et les pois chiches, déposez dans la vaisselle (bol), finalisez avec des feuilles de coriandre.

Bon appétit!