

# Taboulé fattoush, hummus à l'ail rôti et navet mariné

Recette pour 4 personnes



## Description

Mélange futé entre le taboulé et la salade fattoush, accompagné des fameux navets marinés au vinaigre et de hummus.

## Ingrédients

### Pour la salade fattoush

- 0.50 Unité(s) Concombre
- 2 Unité(s) Tomates italiennes
- 0.50 Unité(s) Oignon rouge
- 100 Ml Couscous
- 100 Ml Eau
- 2 Unité(s) Citron
- 10 Gr Fleur de sel
- 1 Botte(s) Menthe
- 0.50 Botte(s) Persil
  
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### Pour le hummus

- 1 Tête(s) Ail
- 1 Unité(s) Boîte de pois chiches de 540 ml (19 oz)
- 45 Ml Tahini
- 45 Ml Huile d'olive
- 2 Unité(s) Pain pita épais
  
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### Pour les navets

- 2 Unité(s) Betteraves rouges
- 1 Unité(s) Navet
- 250 Ml Vinaigre de vin rouge
- 125 Ml Sucre
  
- Huile d'olive
- Sel et poivre

## Préparation

- Temps de préparation **40 mins**

- Temps de repos **20 mins**

#### Pour la mise en place

Coupez le concombre, les tomates et l'oignon en gros cubes (1x1cm). Hachez la menthe et le persil, pressez les citrons. Coupez les navets en petits cubes (0.5x0.5cm), coupez les betteraves en tranches. Coupez le chapeau de la tête d'ail, mettez-la dans de l'aluminium, couvrez d'huile d'olive, fermez et mettez au four 30 minutes, jusqu'à ce que l'ail soit tendre. Égouttez les pois chiches. Coupez les pita en pointes puis faites-les sécher au four avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles croustillent.

#### Pour les navets et le couscous

Mélangez le couscous avec de l'huile d'olive, faites bouillir l'eau et versez-la sur le couscous, couvrez et laissez cuire 20 minutes. Égrenez, laissez refroidir puis assaisonnez avec la moitié du jus de citron, sel, poivre et huile d'olive. Ajoutez les herbes hachées. Mettez les betteraves et le navet dans un bol, portez le vinaigre et le sucre à ébullition, versez dessus, couvrez et laissez infuser 45 minutes au moins.

#### Pour le hummus

Dans votre robot, mettez les pois chiche, le tahini, l'huile d'olive et l'ail rôti, puis lissez le tout, assaisonnez sel et poivre.

#### Pour le dressage

Dans un bol, mélangez les tomates, le concombre, l'oignon, le reste du jus de citron, huile d'olive, sel et poivre. Dans un emporte-pièce, dressez la moitié avec le couscous et l'autre moitié avec la salade. Faites des gros points de hummus tout autour, sur lesquels on dépose des cubes de navets, finissez avec des morceaux de pita croustillante.

**Bon appétit!**