

Taboulé de choufleur et houmous à la carotte

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (th 6/7).

INGRÉDIENTS

- 800 g de chou-fleur
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 40 g de pignons de pin
- 100 g de graines de grenade
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de menthe
- Sel et poivre du moulin

Pour le houmous:

- 3 carottes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de pois chiches en boîte
- 1 petite orange
- 1 c. à soupe de cumin en poudre
- Sel et poivre du moulin

Déposer sur un plat les carottes préalablement lavées et épluchées puis détaillées en morceaux, arroser d'un filet d'huile d'olive et laisser cuire 40 mn.

Pendant ce temps, râper finement le chou-fleur à l'aide d'une mandoline ou d'une râpe à légumes.

Le faire revenir 5 min à la poêle avec un peu d'huile d'olive afin de l'attendrir.

Ajouter un peu de sel et de poivre et la cardamome moulue.

Dans une autre poêle, torréfier les pistaches et les pignons jusqu'à légère coloration, les concasser grossièrement puis les ajouter au chou-fleur. Hacher le persil plat et la menthe (en conserver quelques feuilles pour le décor).

Découper le ½ citron confit en petits dés et l'ajouter avec les herbes et les graines de grenade au choufleur.

Une fois les carottes cuites, les débarrasser puis les passer au mixeur avec les pois chiches préalablement égouttés, mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène, saler, poivrer légèrement.

Presser l'orange et ajouter le jus au houmous, laisser refroidir.

Prélever quelques zestes d'oranges et les réserver pour le décor.

Servir le taboulé de chou-fleur accompagné du houmous, de quelques feuilles de menthe et zestes d'oranges.

Temps de préparation : 25mn
Temps de cuisson : 45mn
Temps total : 1H10mn