

Sommités de choux fleurs au citron confit, pois chiche grillés au paprika |

Recette pour 12 tapas



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

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

Pois chiches

- 250 Gr Pois chiche (540 ml)
- 1 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 1 Cuil. à soupe Farine de pois chiches
- 1 Cuil. à thé Paprika fumé
- 1 Cuil. à thé Poudre d'ail
- 1 Cuil. à thé Sel
- 5 Tour(s) de moulin Grains de poivre noir
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **40 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Ouvrir et bien rincer puis égoutter la boîte de pois chiches.

Détaillez les petites têtes de chou-fleur (en sommité)

Ciselez finement le citron confit.

Effeuillez la coriandre.

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!