Salade repas Yedi Baharat avec houmous et chou-fleur grillé

Vous pouvez manger la salade tiède ou froid.

Idéal comme plat à emporter.



Ingrédients

- pour le chou-fleur grillé:
- 1 kg chou-fleur, en fleurons
- 4 càc mélange d'épices Yedi Baharat - Verstegen
- 100 ml huile d'olive
- 50 g Gomasio Black Lampong Pepper - Verstegen
- pour le houmous:
- 30 g d'ail, haché
- 150 g d'oignons hachés
- 100 ml huile d'olive
- 300 g de noix
- 250 g alternatif végétale au yaourt, non sucré - Alpro
- 20 g zeste de citron
- 100 ml jus de citron
- 2 tl cumin
- 1 tl curcuma
- 50 g shiro miso (en option)

- pour le salade:
- 700 g d'oignon, en rondelles fines
- 70 ml huile d'olive
- 20 g gingembre, râpé
- 20 g d'ail, haché
- 4 tl cumin
- 2 tl coriandre
- 1½ 2 tl canelle
- 400 g boulgour sec, cuit jusqu'à tendreté
- 400 g lentilles vertes ou brunes sèches, cuite
- poivre et sel
- 100 g canneberges séchées (ou raisins secs ou abricots secs hachés)
- 70 g persil plat, haché finement
- 50 g coriandre, haché finement
- 50 ml vinaigre de cidre de pomme

Méthode

1. Chou-fleur grillé: Mélanger le chou-fleur avec toutes les herbes et l'huile dans un plat allant au four. Cuire à 200 ° pendant 10 à 15 minutes
2. Houmous: chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faire frire l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les noix et cuire brièvement. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
3. Faites cuire les lentilles et le boulgour selon les instructions.
4. Faire chauffer 100 ml d'huile d'olive dans un grand wok et faire revenir les rondelles d'oignon jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Après quelques minutes, ajoutez l'ail, le gingembre et les épices (cumin, coriandre, cannelle) et laissez cuire encore une minute.
6. Ajouter les lentilles et le boulgour cuites et faire frire quelques minutes
7. Réduisez le feu et incorporez le chou-fleur, les herbes fraîches, le vinaigre de cidre de pomme, les canneberges séchées et l'huile d'olive.
8. Servir tiède / chaud avec le houmous de noix.

Variation

Remplacez le chou-fleur grillé par un légume de saison. De cette façon, vous pouvez varier à l'infini avec les légumes les moins chers à cette période de la saison. Remplacez le boulgour par d'autres grains comme le quinoa, le freekeh, le couscous ou le riz. Utilisez des graines de sésame noires dans la préparation de chou-fleur pour créer un joli contraste de couleur. Remplacez les canneberges par des raisins secs ou des abricots secs hachés finement.

Photographie

Toos Vergote @plantbasedfood

Cette recette est de EVA VZW

intro over EVA VZW

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be