



Bol de chou-fleur grillé, pois chiche et sauce crémeuse à la feta

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VÉGÉTARIEN / VÉGANE](#)



NOMBRE DE PORTION : 3-4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 35 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 chou-fleur, coupé en fleurons
- 4 c. table (60 ml) d'huile d'olive
- 1/2 c. thé de poivre moulu
- 1 c. thé de poudre de curcuma
- 1 c. thé de paprika fumé
- 1/2 c. thé de gingembre moulu
- 1/2 c. thé de sel
- 3 c. thé de sirop d'érable
- 1 conserve de pois chiches, rincés et égouttés
- Persil frais, ciselé, au goût
- 1 tasse d'aragula (optionnel)
- Jus de citron et zeste de citron (optionnel)

Sauce au feta :

- 300 grammes de feta, rincée
- 1 c. table de sirop d'érable
- 1 c. table d'huile d'olive
- 1/2 tasse de crème sûre ou yogourt grec nature
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 425 F.
2. Dans un bol, mélanger les fleurons de chou-fleur, l'huile d'olive, le poivre, la poudre de curcuma, le paprika fumé, le gingembre, le sel et le sirop d'érable. S'assurer de bien recouvrir les fleurons de chou-fleur.
3. Déposer le tout sur une plaque allant au four recouverte de papier parchemin. Cuire pendant 20 minutes.
4. Ajouter les pois chiches à la plaque et bien mélanger. Cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit bien caramélisé.
5. Pendant ce temps, dans un robot ou avec un pied mélangeur, réduire en purée lisse la feta, le sirop d'érable l'huile et la crème sûre. Saler et poivrer au goût.
6. Répartir la sauce dans des bols. Déposer le mélange de chou-fleur sur la sauce.
7. Ajouter du persil et déguster.

Optionnel : ajouter de la roquette, du jus de citron et du zeste .