



Dip de courgette et pois chiches grillés

servis sur un lit de riz et de menthe

VÉGÉ 35 min. • À consommer dans les 5 jours



VÉGÉ



Courgette



Pois chiches



Riz basmati



Gousse d'ail



Menthe fraîche



Citron vert



Sauce yaourt-tahini



Paprika fumé en poudre

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre de vin blanc, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, bol, sauteuse avec couvercle, plaque de cuisson, papier sulfurisé, mixeur plongeant, verre doseur

1 à 6 Personnes ingrédients

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Courgette (pc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pois chiches (paquet) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Riz basmati (g) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 505 |
| Gousse d'ail (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Menthe fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Citron vert (pc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Sauce yaourt-tahini* (g) 7) 11) 19) 22) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Paprika fumé en poudre* (cc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |

À ajouter vous-même

| | | | | | | |
|----------------------------|--------------|---|----|---|----|---|
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra | À votre goût | | | | | |
| Poivre et sel | À votre goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1450 /347 | 233 /56 |
| Lipides total (g) | 12 | 2 |
| Dont saturés (g) | 6,5 | 1,0 |
| Glucides (g) | 36 | 6 |
| Dont sucres (g) | 21,3 | 3,4 |
| Fibres (g) | 9 | 1 |
| Protéines (g) | 18 | 3 |
| Sel (g) | 0,8 | 0,1 |

Allergènes :

7) Lait/Lactose **11)** Sésame

Peut contenir des traces de : **19)** Cacahuètes **22)** Fruits à coque

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Couper la courgette

Préchauffez le four à 220 degrés. Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle pour le **riz**. Coupez la **courgette** dans le sens de la longueur, puis en fines demi-tranches. Dans un bol, mélangez la **courgette** à ¾ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Placez la **courgette** dans une sauteuse avec couvercle et laissez mijoter 20 à 25 minutes à feu moyen-vif.



4. Couper

Pendant ce temps, coupez grossièrement l'**ail**. Ciselez finement la **menthe fraîche**. Coupez le **citron vert** en quartiers.



2. Cuire les pois chiches

Égouttez les **pois chiches** et mélangez-les à l'huile d'olive restante et à du sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfouez-les 12 à 18 minutes (voir CONSEIL).

CONSEIL : Surveillez bien les pois chiches, car le temps de cuisson dépend fortement de la puissance du four. Ils peuvent dorer mais ne doivent pas brûler.



5. Préparer la sauce

Ajoutez la **sauce au yaourt et tahini**, le vinaigre de vin blanc, le **paprika fumé en poudre** (voir CONSEIL), ⅔ de la **courgette** cuite et l'**ail** à un verre doseur, puis mélangez à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une sauce épaisse et homogène. Salez et poivrez. Mélangez la majeure partie de la **menthe**, la moitié des **pois chiches** et l'huile d'olive vierge extra au **riz**.

CONSEIL : Si vous n'aimez pas le goût du fumé, ajoutez moins de paprika fumé ou supprimez-le carrément.



3. Cuire le riz

Faites cuire le **riz** dans une casserole, à couvert, 12 à 15 minutes à feu doux. Égouttez ensuite si nécessaire et laissez évaporer sans couvercle.



6. Servir

Disposez le **riz** sur les assiettes et répartissez les **courgettes** cuites dessus. Servez avec le dip de **courgette**. Saupoudrez avec la **menthe** et les **pois chiches** restants. Garnissez des quartiers de **citron vert**.

Bon appétit !