



Wraps orientaux au chou-fleur



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 chou-fleur (petit)
150 grammes de pois chiches
1 cuillère à soupe de grains de coriandre
1 pincée de cumin en poudre
1 pincée de poudre de chili
150 grammes de yaourt
1 cuillerée à thé d'harissa
4 wraps
1 poignée de persil plat (frais, haché)
4 cuillères à soupe de graines de grenade
sel et poivre
huile d'olive

Méthode de préparation

- 1.** Coupez le chou-fleur en petits bouquets et faites-le cuire pendant 3 minutes.
- 2.** Égouttez les pois chiches.
- 3.** Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et ajoutez-y les morceaux de chou-fleur et les pois chiches.
- 4.** Broyez les grains de coriandre avec le plat du couteau et ajoutez-les, ainsi que le cumin, la poudre de chili et une pincée généreuse de poivre et de sel.
- 5.** Laissez cuire pendant 15 minutes à feu moyen.
- 6.** Mélangez le yaourt avec l'harissa et un filet d'huile d'olive. Assaisonnez de sel.
- 7.** Chauffez les wraps suivant les indications sur l'emballage.



- 8.** Étalez une bonne cuillerée de harissa-yaourt sur chaque wrap et ajoutez-y le mélange chou-fleur/pois chiche.
- 9.** Déposez les graines de grenade et le persil vert en touche finale.