



# Purée de pois chiches et bœuf épicé

Avec du citron et du brocoli rôti



## PAIN PLAT

Les pains plats se retrouvent dans le monde entier : des tortillas en Amérique du Sud, aux naans en Asie, en passant par les pitas au Moyen-Orient.



Brocoli ✱



Pain plat blanc



Gousse d'ail



Persil plat frais ✱



Menthe fraîche ✱



Citron



Pois chiches



Graines de cumin moulues



Paprika fumé



Coriandre moulue



Bœuf haché ✱

Total : 30-35 min.

Sans lactose

Facile

Consommer dans les 3 jours

Le pois chiche, roi des légumineuses, est aussi bon pour la santé que délicieux. Couramment utilisé dans la cuisine au Moyen Orient, il est ici accompagné de viande épicé, de menthe et de pain plat. Oubliez vos couverts et utilisez le pain plat pour manger la purée de pois chiches avec les mains !

À cause des fortes chaleurs durant l'été, il n'y a pas assez de choux-fleurs disponibles. Nous l'avons donc remplacé par des brocolis. Les brocolis contiennent beaucoup de fer et de calcium et font partie de la même famille que les choux-fleurs !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, presse-purée et poêle.

Recette de **purée de pois chiches et bœuf épicé** : c'est parti !



### 1 ENFOURNER

Préchauffez le four à 210 degrés. Coupez les bouquets du **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux ★. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez de 1 cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Enfourez 15 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croquantes. Enfourez également le **pain plat** lors des 3 à 4 dernières minutes.



### 2 COUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Ciselez les feuilles de **persil** et de **menthe**. Pressez ¼ de **citron** par personne et taillez le reste en quartiers ★★. Égouttez les **pois chiches** en récupérant l'eau de cuisson.



### 3 RÉCHAUFFER LES POIS CHICHES

Ajoutez les **pois chiches** et 1½ cs d'**eau de cuisson** par personne à la casserole. Couvrez et réchauffez à feu moyen 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Ajoutez ½ cc de **graines de cumin moulues** par personne lors de la dernière minute.



### 4 PRÉPARER LE HOUMOUS

À l'aide du presse-purée, écrasez les **pois chiches** jusqu'à les réduire en purée en ajoutant l'huile d'olive vierge extra, ½ cs de **jus de citron** par personne et le **persil**. Salez et poivrez.



### 5 CUIRE LE BŒUF

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle et faites revenir l'**ail** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le reste de **graines de cumin moulues**, le **paprika fumé**, la **coriandre moulue** et le **bœuf haché**, puis faites-le cuire 3 à 4 minutes en l'émiettant. Salez et poivrez. Pendant ce temps, déchirez le **pain plat** en morceaux.



### 6 SERVIR

Servez la **purée de pois chiches** sur les assiettes, disposez le **bœuf** par-dessus et garnissez avec la **menthe**. Accompagnez le tout du **brocoli rôti** et des quartiers de **citron**. Utilisez les morceaux de **pain plat** pour saucer.

★ **CONSEIL** : Mieux vaut tailler le brocoli trop petit que trop grand : il cuit plus vite et devient d'autant plus croquant. Les pointes brunissent rapidement, mais il n'y a aucun mal à cela. Attention tout de même à ce qu'elles ne brûlent pas.

★★ **CONSEIL** : Avant de le presser, faites rouler le citron sur le plan de travail en appuyant fermement : vous obtiendrez ainsi plus de jus.

# 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocoli (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Pain plat blanc (pc) 1)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1½	3	4½	6	7½	9
Persil plat frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	3	6	9	12	15	18
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pois chiches (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de cumin moulues (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Paprika fumé (cc)	1	2	3	4	5	6
Coriandre moulue (cc)	1	2	3	4	5	6
Bœuf haché (g) *	120	240	360	440	550	660
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3803 / 909	643 / 154
Lipides total (g)	49	8
Dont saturés (g)	11,0	1,9
Glucides (g)	58	10
Dont sucres (g)	6,9	1,2
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	50	8
Sel (g)	1,0	0,2

#### ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 23) Céliaci

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !