

TARTINADE DE CHOU-FLEUR AU SESAME ET PITAS ROTIES



Préparation : 10' de préparation + 15' de cuisson

Matériel : 1 saladier, 1 blender, 1 égouttoir, 1 pinceau, 1 plaque de cuisson

Ingrédients pour 6 personnes :

- 200 g de fleurettes de chou-fleur
- 250 g de haricots blancs cuits, poids net égoutté
- 1 CS bombée de de crème de sésame (tahin)
- 1 petite orange
- 1 CS bombée de pignons de pin
- 2 gousses d'ail
- 1 brin de thym
- 4 pain pitas
- 4 CS huile d'olive
- graines de sésame
- sel, poivre

Préparation

1- faites cuire les fleurettes de chou-fleur à la vapeur environ 12' jusqu'à ce qu'elles commencent à être tendres. Egouttez soigneusement les haricots blancs

2 - dans le bol du mixeur, placez le chou-fleur, les haricots blancs, la crème de sésame, le jus de l'orange pressée, l'ail pelé et dégermé, 2 CS d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mixez jusqu'à l'obtention de la texture d'un houmous. Placez dans un bol, couvrez et réservez au réfrigérateur

3 - au moins 30' avant de servir, préchauffez le four à 220°. Sur une plaque tapissée de papier cuisson, disposez les pitas coupées chacune en 4 ou 6 triangles. Enduisez les d'huile au pinceau, saupoudrez de graines de sésame et de sel. Enfournez les 5' jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants

4 – dans une petite poêle chaude, faites torrifier les pignons de pin quelques minutes

5 – servez la tartina de chou-fleur au sésame parsemée de pignons et de feuilles de thym, avec les pitas juste sorties du four ou à température ambiante