



VERRINE DE POIS CHICHES ET TOMATE

Sylvain
Blacher
EHPAD Les Tilleuls
Montpezat-sous-Bauzon

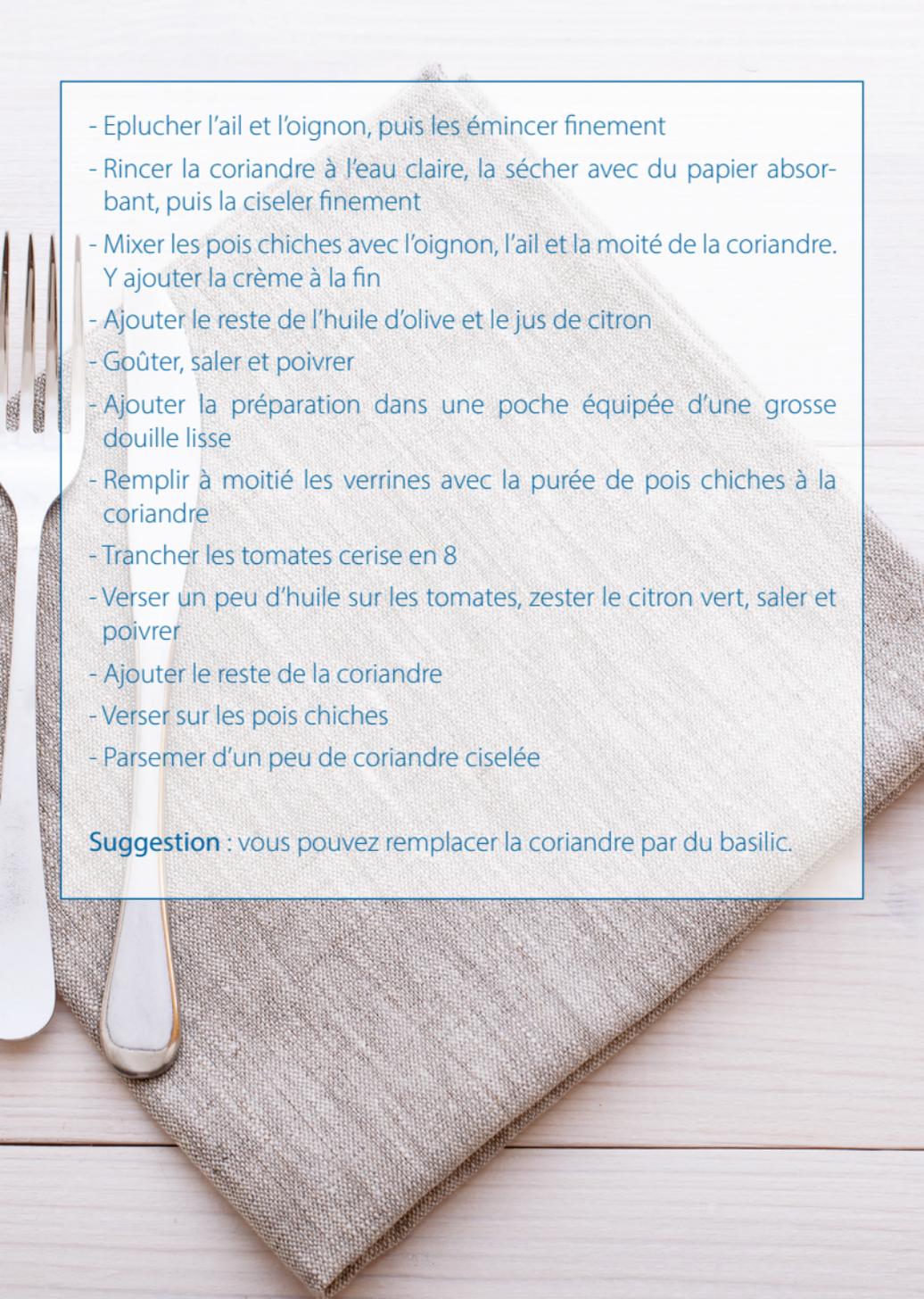


INGRÉDIENTS

- 400 g de pois chiches locaux en conserve
- 18 tomates cerise
- 1 cuillère à soupe de piment d'Espelette
- 1 pointe de couteau de clou de girofle moulu
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 citron vert
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 5 cl de crème liquide

PROGRESSION

- Tremper les dessus de verrine dans le jus de citron, puis dans le piment d'Espelette
- Laisser un peu sécher les verrines, sans trop les toucher
- Rincer abondamment les pois chiches, ils ne doivent plus mousser

- 
- Eplucher l'ail et l'oignon, puis les émincer finement
 - Rincer la coriandre à l'eau claire, la sécher avec du papier absorbant, puis la ciseler finement
 - Mixer les pois chiches avec l'oignon, l'ail et la moitié de la coriandre. Y ajouter la crème à la fin
 - Ajouter le reste de l'huile d'olive et le jus de citron
 - Goûter, saler et poivrer
 - Ajouter la préparation dans une poche équipée d'une grosse douille lisse
 - Remplir à moitié les verrines avec la purée de pois chiches à la coriandre
 - Trancher les tomates cerise en 8
 - Verser un peu d'huile sur les tomates, zester le citron vert, saler et poivrer
 - Ajouter le reste de la coriandre
 - Verser sur les pois chiches
 - Parsemer d'un peu de coriandre ciselée

Suggestion : vous pouvez remplacer la coriandre par du basilic.