

PAR TOSCA MAESTRO

BOL MÉDITERRANÉEN AUX LÉGUMES RÔTIS

Ingredients

(pour 10 personnes)

1,5 kg de fenouil
1,25 kg de tomates cerises
40 g d'huile d'olive
15 g de sel
25 g de Dukkah (épice)
1 gkg de pommes de terres
grenailles
40 g d'huile d'olive
10 g de sel
4 branches de romarin
20 g de Zaatar (épice)
50 g de levure nutritionnelle
1,1 kg de pois chiches
1 g de basilic
500 g de lait végétal neutre (soja
ou noix de cajou)
15 g de sel
100 g de jus de citron
250 g de tahini
50 g de pignons de pins
15 g de basilic

Préparation:

1. Rôtir le fenouil et les tomates
Préchauffer le four à 200°C.
Couper légèrement la base du fenouil, puis le détailler en
quartiers dans le sens de la longueur, en veillant à ce que les
morceaux restent attachés.
Mélanger fenouil et les tomates avec l'huile d'olive, le sel et la
dukkah
Étaler sur une plaque et rôtir 30 35 min jusqu'à ce qu'ils soient
dorés et fondants.
2. Pommes de terre rôties
Couper les grenailles en quatre.
Mélanger avec l'huile d'olive, le sel, les branches de romarin et le
zaatar et la levure
Cuire au four à 200°C pendant 30 40 min, jusqu'à ce qu'elles
soient croustillantes et parfumées.
3. Préparer le houmous au basilic
Dans un robot, mixer les pois chiches avec le lait végétal, le tahini,
le jus de citron, le sel, le basilic frais.
Ajuster la texture avec un peu plus de lait si nécessaire.
Goûter et rectifier l'assaisonnement.
4. Dressage
Dans un bol, déposer une belle cuillerée de houmous au basilic.
Ajouter les légumes rôtis au fenouil et tomates, les pommes de
terre au zaatar.
Parsemer de pignons et de feuilles de basilic frais.

