

Bowl d'été, houmous et œuf mollet



© MaJolieFood



PRÉPARATION
25 min

CUISSON
15 min



DIFFICULTÉ
moyen



POUR
2 personnes



Pour le houmous

200g de pois chiche en bocal
ou en conserve

—
½ gousse d'ail

—
1 c. à s. de tahin

—
1 c. à s. d'huile d'olive

—
Le jus d'un demi-citron

—
1 c. à c. de cumin en poudre

—
Sel et poivre du moulin

Pour le bowl

2 œufs

—
120g de boulgour

—
2 carottes

—
¼ de concombre

—
10 tomates cerise

—
8 framboises

—
1 c. à s. de graines de sésame

—
1 c. à s. d'huile d'olive

—
Sel

Pour la vinaigrette au miel

4 c. à s d'huile d'olive

—
1 c. à s. de vinaigre balsamique

—
1 c. à c. de moutarde

—
1 c. à c. de miel

—
Sel et poivre du moulin

Cuisson du boulgour

Dans une casserole verser le boulgour, ajouter 2 fois son volume d'eau et saler. Porter à ébullition puis baisser le feu et prolonger la cuisson 5 minutes. Éteindre, couvrir la casserole et arroser d'une cuillère à soupe d'huile d'olive. Placer ensuite au frais.

Préparation du houmous

Égoutter les pois chiches en conservant 6 c. à s. d'eau de cuisson. Verser les pois chiche et l'eau de cuisson dans le bol d'un mixeur.

Placer les autres ingrédients dans le mixeur et mixer jusqu'à ce que l'ensemble soit bien homogène. Saler et poivrer. Disposer dans un bol puis placer au frais.

Découpe des légumes

Éplucher les carottes puis les couper en fins rubans à l'aide d'un économe. Laver le concombre et le couper en petits dés. Laver les framboises et tomates cerise. Couper les tomates cerise en deux.

Cuisson des œufs, préparation de la vinaigrette et dressage

Porter une casserole d'eau à ébullition. Déposer les œufs dans l'eau à l'aide d'une écumoire et compter 6 minutes de cuisson sur feu moyen. Les sortir puis les passer sous l'eau froide. Écailler ensuite les œufs délicatement.

Pendant ce temps, verser la moutarde, le miel et le vinaigre balsamique dans un bol. Mélanger puis ajouter l'huile en émulsionnant. Saler et poivrer.

Dans chaque bol, déposer côte à côte le boulgour, les légumes puis arroser avec la vinaigrette. Ajouter le houmous par-dessus, l'œuf mollet coupé en deux puis parsemer de graines de sésame. ✖

Plaimont

Partagez vos
meilleurs moments

D'autres recettes sur www.plaimont.com

#PLAIMONT

