



Poké bowl au gigot d'agneau

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson 12 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 3 tranches de gigot d'agneau
- 240 g de pois chiches en conserve
- 250 g de boulghour
- 1 gousse d'ail
- 2 échalotes
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 1 oignon rouge
- 1 courgette
- 2 c. à soupe de tahini (crème de sésame)
- 1/2 c. à café de cumin en poudre
- Huile d'olive
- 10 feuilles de menthe
- Les graines d'une demi-grenade
- 1 poignée de pousses d'épinards
- Sel et poivre du moulin

1. Pour le houmous, égoutter les pois-chiches et conserver la moitié du jus. Déposer les pois-chiches dans le bol d'un mixeur, ajouter la gousse d'ail, le tahini, le cumin, le jus de pois-chiche et le jus du citron jaune. Mixer et ajouter progressivement l'huile d'olive jusqu'à ce que la préparation devienne bien lisse et crémeuse. Réserver.
2. Faire cuire le boulgour comme indiqué sur le paquet, égoutter et réserver.
3. Tailler les tranches de gigot d'agneau en fines lamelles.
Emincer les échalotes. Faire revenir l'ensemble dans un filet d'huile d'olive pendant 10 minutes. Ajouter les feuilles de menthe préalablement ciselées.
4. Couper l'oignon rouge en petits morceaux. Réaliser des tagliatelles de courgette à l'aide d'un économe.
5. Répartir le boulgour et les pousses d'épinard dans 4 bols. Ajouter l'agneau, le houmous, les tagliatelles de courgettes roulées, quelques morceaux d'oignon rouge, des feuilles de menthe et des graines de grenade. Arroser l'ensemble d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron vert.