

MAMA GANOUSH

Une recette inspirée d'Alan Geaam? (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Poullart, 2024, Ed Privat) ?

Image not found
[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/201/thumbnails/11 Alan G.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/201/thumbnails/11%20Alan%20G.jpg)

? Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 20 min - Temps de repos : 0 min ?

?

Ingrédients (4 personnes) :?

- 1 petit chou fleur entier?
- 4 branches de coriandre ?
- 1/2 grenade ?
- 10 cl d'huile d olive ?
- 5 cl de mélasse de grenade ?
- 8 cl de jus de citron ?
- 150 g de crème de sésame ou tahini ?
- 1 pincée de sumac ?
- 1 càs de pignons de pin ?
- Sel, poivre?

?

Préparation :?

Assaisonner les têtes de chou-fleur et badigeonner d'huile d'olive et le faire cuire au four à micro-ondes pendant 20 min (le Vaposa

Une fois cuit, réserver quelques têtes de chou-fleur.

Couper ces têtes en petits dés et mélanger avec les grains d'une demi-grenade et la coriandre hachée.

Napper ce mélange avec la mélasse de grenade, saupoudrer d'une pincée de sumac.?

Mixer le reste du chou-fleur et le mélanger avec le jus de citron et la crème de sésame pour obtenir un caviar.

Dresser le caviar de chou-fleur dans un bol et garnir avec la salade de chou-fleur au milieu, quelques feuilles de coriandre, quelque