Wraps orientaux au chou-fleur

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Facile

Ingrédients

1 chou-fleur (petit)
150 grammes de pois chiches
1 cuillère à soupe de grains de coriandre
1 pincée de cumin en poudre
1 pincée de poudre de chili
150 grammes de yaourt
1 cuillerée à thé d'harissa
4 wraps
1 poignée de persil plat (frais, haché)
4 cuillères à soupe de graines de grenade
sel et poivre
huile d'olive

Méthode de préparation

1. **Coupez le chou-fleur en petits bouquets et faites-le cuire pendant 3 minutes.**
2. **Égouttez les pois chiches.**
3. **Faites chauffer un filet d’huile d’olive dans une poêle et ajoutez-y les morceaux de chou-fleur et les pois chiches.**
4. **Broyez les grains de coriandre avec le plat du couteau et ajoutez-les, ainsi que le cumin, la poudre de chili et une pincée généreuse de poivre et de sel.**
5. **Laissez cuire pendant 15 minutes à feu moyen.**
6. **Mélangez le yaourt avec l'harissa et un filet d’huile d’olive. Assaisonnez de sel.**
7. **Chauffez les wraps suivant les indications sur l’emballage.**

8. **Étalez une bonne cuillerée de harissa-yaourt sur chaque wrap et ajoutez-y le mélange chou-fleur/pois chiche.**

9. **Déposez les graines de grenade et le persil vert en touche finale.**