



Pita aux légumes rôtis, pois chiches et crème d'avocat



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

1 boîte de pois chiches
1 courgette
1/2 cuillère à café cumin en poudre
1/2 cuillère à café garam masala
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 bouquet de coriandre
2 cuillères à soupe citron vert
1/2 cuillère à café de poudre de chili
sel et poivre
100 grammes de yaourt grec
8 pains à pita
1/2 oignon rouge (en rondelles)
2 cuillères à soupe d'eau
2 avocats

Méthode de préparation

- 1.** Laissez égoutter les pois chiches et séchez-les avec de l'essuie-tout.
- 2.** Préchauffez le four à 180 °C.
- 3.** Coupez la courgette en rondelles très fines.
- 4.** Disposez les rondelles de courgettes et les pois chiches sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez de cumin en poudre et de garam masala. Aspergez d'huile d'olive et laissez cuire au four pendant 15 minutes. Remuez et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes.



- 5.** Préparez la crème d'avocat : pelez les avocats, retirez le noyau et réduisez la chair en purée. Ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe d'eau, la moitié de la coriandre, le jus de citron vert, le chili en poudre, du sel et du poivre. Mélangez le yaourt grec.
- 6.** Grillez les pitas au four. Fourrez-les de crème d'avocat, de courgettes et de pois chiches. Garnissez-les de coriandre et d'oignon rouge. Servez-les avec le yaourt grec.