DUO POIS CHICHES-FENOUIL A LA MENTHE

DUO POIS CHICHES-FENOUIL A LA MENTHE est une préparation qui sublime le fenouil et les pois-chiches, un plat très complet et digeste. Accommodés avec de la tomate adoucie au miel, de la menthe fraîche et de la poudre de lin en touche finale, en fait un plat d'exception.

1 bulbe fenouil
1 pot 500 g pois chiches
1 bouteille 500 g purée de tomates
1 oignon blanc
1 bouquet menthe fraîche
1 càs miel
2 feuilles laurier
Sel - poivre
huile d'olive

15 minutes
30 minutes
4 personnes

1. Etape la plus longue : couper le bulbe de fenouil après l'avoir bien lavé. Il y a très peu de gaspillage en dehors des fils et de la base du bulbe !

2. Détacher les grosses feuilles, enlever les fils (comme pour les côtes de bettes), de même couper les partie tubulaires et enlever les fils, conserver les feuilles fines telles quelles. Puis, tailler en lanières très fines, toutes les parties débarrassées des fils.

3. Faire suer l'oignon ciselé, dans un fond d'huile d'olive

4. Une fois l'oignon blond, ajouter le fenouil et faire un peu revenir quelques minutes (5 minutes environ)

5. Ajouter de la purée de tomate de manière à couvrir.

6. Ajouter le pot de pois chiches égouttées et rincées

7. Ajouter 2 feuilles de laurier et une cuillère à soupe de miel (pour adoucir l'acidité de la tomate)

8. Ajouter une poignée de menthe fraiche lavée et essorée

9. Saler, poivrer et laisser mijoter 15-20 minutes.

10. Servir dans une assiette. Environ 4 portions.

11. Mixer 3-4 cuillères à soupe de graines de lin

12. On obtient une poudre de lin qui agrémentera le plat au moment de servir

13. Assiette complète, prête à déguster

14. Le plat se conserve bien au réfrigérateur.