

Tartare de légumes et gaufre de tomates



Entrée - Végétarien - Facile - 40 min

Ingrédients pour 4 Portions

50 g de **Tomates pelées Cirio** (+ 30 g de leur sauce)

800 g de **Pois Chiches Cirio**

200 g de farine de riz

400 g de chou-fleur (3 choux-fleurs de couleurs différentes)

10 g de levure sèche

2 oranges

Eau

Huile d'olive extra vierge

Sel

Poivre

Préparation

1. Dans un bol, verser la farine de riz, la levure séchée, la tomate pelée et la sauce.
2. Pétrir en ajoutant de l'eau lentement, jusqu'à obtenir un mélange solide.
3. Étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie sur deux feuilles de papier cuisson en visant à obtenir des feuilles de quelques centimètres de long.
4. Utiliser une tasse pour faire quelques disques et les mettre sur une assiette, les couvrir avec un chiffon et les réserver pendant 20 minutes.
5. Allumer le four et cuire à 160°C pendant 10 minutes.
6. Avec un couteau tranchant, hacher les pois chiches, égouttés plus tôt, et le chou-fleur.
7. Peler l'orange et retirer les peaux blanches et la peau interne.
8. Couper les tomates pelées en petits morceaux.
9. Prendre tous les ingrédients hachés plus tôt et les mettre dans un bol.
10. Assaisonner avec de l'huile, du sel et du poivre.