



BOURAK DE POIS CHICHES ET FÊTA, SAUCE YAOURT



Temps :



Nombre de couvert :

Ingédients :

200g de pois chiches cuits égouttés
1/2 oignon rouge
10g de menthe
20g de coriandre
Sel poivre et épices aux choix (ici garam masala, cumin en poudre, piment d'espelette)
2 citrons verts
80g de feta
6 feuilles de brick
150g de yaourt grec ou de brebis
Huile d'olive

Pour environ 6 bricks

Préparation :

-Préchauffer le four à 180°.
-Mixer directement 100 g de pois chiches avec la moitié de la menthe, la moitié de la coriandre, le sel, le poivre, les épices, le jus d'½ citron vert et le demi-oignon rouge.
-Dans un saladier, mélanger la préparation avec les 100 g de pois chiches restants, un filet d'huile d'olive et la feta émiettée.
-Façonner les rouleaux, puis les badigeonner d'huile d'olive avant de les enfourner pour environ 25 min. Vous pouvez également utiliser un air fryer.
-Préparer la sauce yaourt : mélanger le yaourt, un filet d'huile d'olive, le jus d'½ à 1 citron vert, les feuilles de menthe restantes, une grosse poignée de coriandre, un peu de sel, de poivre et d'épices si l'envie vous en prend.

Astuces ou notes personnelles :



Votre photo ici