Fatteh libanais, pois chiches épicés, pita croustillante et yaourt à l'ail

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
2 personnes	20 min	15 min	Facile	Automne et hiver	Four et poêle



LE GESTE ANTI-GASPI

Le fatteh est né pour sauver le pain de la veille : deux pitas un peu sèches deviennent des chips croustillantes, et le jus de la boîte de pois chiches détend la sauce au yaourt.

NOTE

Des couches qui se répondent : pita croustillante, pois chiches chauds au cumin, yaourt frais à l'ail, amandes grillées et grains de grenade acidulés.

MÉDITERRANÉEN · VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

Les pois chiches et la pita

- 1 boîte de pois chiches (environ 240 g égoutés) et 4 cuillères à soupe de leur jus
- 2 pains pita (environ 120 g), même un peu rassis
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- Sel fin

La sauce au yaourt

- 250 g de yaourt nature à la grecque
- 1 cuillère à soupe de tahini (crème de sésame)
- 1 gousse d'ail
- Le jus d'½ citron

La salade de chou

- 200 g de chou blanc
- Le jus d'½ citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Quelques feuilles de menthe

Le topping

- 20 g d'amandes effilées
- ½ grenade
- ½ cuillère à café de paprika doux
- Quelques brins de persil plat

Le fatteh se monte au dernier moment : la pita doit rester croustillante sous les pois chiches chauds.

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les pitas en carrés de 3 cm, mélangez-les avec 1 cuillère à soupe d'huile et étalez-les sur une plaque. Enfournez 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
2. Émincez le chou très finement. Dans un saladier, mélangez-le avec le jus d'½ citron, 1 cuillère à soupe d'huile, une pincée de sel et la menthe ciselée, en le massant 1 minute avec les mains. Laissez reposer.
3. Préparez la sauce : mélangez le yaourt, le tahini, l'ail râpé, le jus d'½ citron et une pincée de sel. Si elle est trop épaisse, détendez-la avec 1 cuillère à soupe de jus de pois chiches.
4. Dans une casserole, faites chauffer les pois chiches égoutés avec 3 cuillères à soupe de leur jus et le cumin, 5 minutes à feu doux. Écrasez-en quelques-uns à la fourchette. Salez légèrement.
5. Faites griller les amandes à sec dans une poêle 2 à 3 minutes. Égrenez la grenade. Mélangez le paprika avec 1 cuillère à soupe d'huile.
6. Montez dans deux assiettes creuses : la pita au fond, les pois chiches chauds avec un peu de leur jus, la sauce au yaourt, puis les amandes, la grenade, le persil et un filet d'huile au paprika. Servez aussitôt avec la salade de chou.

MATÉRIEL

- Une plaque de four
- Une casserole
- Une petite poêle
- Un saladier et un bol
- Une râpe
- Deux assiettes creuses

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Un plat du Liban et de Syrie construit sur les légumineuses, le pain, le yaourt, les fruits à coque, les herbes et l'huile d'olive vierge extra. Le chou cru et la grenade apportent les légumes et les fruits de saison.

L'ACCORD DU CHEF

Le cumin réchauffe les pois chiches, l'ail et le citron réveillent le yaourt, la grenade apporte l'acidité et le croquant. Côté verre : un rosé sec de Provence, bien frais ; sinon, de l'eau fraîche à la menthe.

CONSERVATION

Le fatteh monté se mange tout de suite. À l'avance, gardez séparément au réfrigérateur (0 à 3 °C) les pois chiches (3 jours), la sauce (2 jours) et la salade de chou (2 jours) ; la pita grillée se garde 3 jours dans une boîte fermée.