

Public **Food** *Marine Boisset*

Invitation au voyage chez Riv'K avec sa cuisine du monde, inventive et riche en saveurs. 35, rue Véron, Paris 18^e, 09 81 39 31 67.

Ingrédients pour 8 pers.**PAIN PITA**

- 15 g de levure boulangère
- 300 g de farine
- 2 cuillères à s. d'huile d'olive.

AUBERGINES...

- 1 aubergine ■ 1 oignon
- huile d'olive ■ pois chiches.

SAUCE TAHINI

- 3 cuillères à s. de pâte de sésame
- 50 g de crème liquide ■ 1 citron.

HOUMOUS

- 3 avocats bien mûrs ■ 1 citron
- 2 cuillères à s. de tahini ■ 2 cuillères à s. d'huile de sésame grillé.



Préparation : **2 heures**
Cuisson : **25 minutes**

PAIN PITA

- ✓ Mélangez la farine, la levure et un peu d'eau tiède pour former une boule.
- ✓ Rajoutez de l'huile d'olive afin que la pâte ne colle pas.
- ✓ Couvrez d'un torchon humide puis laissez reposer au minimum 2 heures à température ambiante.
- ✓ Séparez en 8 boules de même taille que vous aplatiez.
- ✓ Faites-les griller dans une poêle avec l'huile d'olive.

AUBERGINES

- ✓ Dans un plat allant au four, placez l'aubergine détaillée en morceaux, l'oignon émincé et quelques pois chiches

et enduisez le tout d'huile d'olive.

- ✓ Enfouissez pendant 20 minutes à 180 °C.

SAUCE TAHINI

- ✓ Fouettez la purée de sésame avec le jus d'un citron, la crème et un peu d'eau.

HOUMOUS

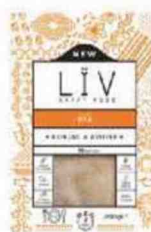
- ✓ Mixez les avocats, le jus d'un citron, le tahini et l'huile de sésame jusqu'à obtenir une texture homogène.
- ✓ Déposez dans une assiette un pain pita salé de chaque côté. Disposez une généreuse cuillère de houmous, des aubergines grillées avant d'arroser de sauce.

Gorgée de douceur

Élu meilleur produit bio de 2019, cet original et délicat smoothie, élaboré par la cheffe Johanna Le Pape pour les jus Paf, allie fraises et framboises à la fleur d'oranger et l'eau de coco. Smoothie Douceur, Paf, 5€.

**Konjac is the new pâtes**

Alternative au riz et aux pâtes, ce konjac intègre une touche d'avoine pour une texture parfaite. Riche en fibres, pauvre en calories et prêt en deux minutes, L'iv a tout bon ! Konjac & Avoine, L'iv Happy Food, 3,50€.

**Fresh 'n' roll**

Nouveau concept, Picky Spring propose un menu exclusivement composé de rouleaux de printemps (sucrés et salés). Des recettes bio, fraîches et healthy validées par un naturopathe ! À partir de 3,90€ chez Picky Spring, 29, rue de Saussure, Paris 17^e ou en ligne sur pickyspring.com.

