

Salades

Taboulé de chou-fleur cru



20 min 20 min

TEMPS TOTAL

0

CUISSON

0

REPOS

199

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Taboulé de chou fleur

1 Chou(x)-fleur(s)
2 Tomato(s)
1 Poivron(s)
1 Avocat
1 botte(s) Menthe fraîche
1 botte(s) Coriandre
2 Citron(s)
1 Sel
1 c. à soupe Vinaigre de cidre
2 c. à soupe Huile d'olive
4 Tomato(s) cerise

Étape 1

Préparation du taboulé de chou-fleur

- 1 Couper le chou-fleur en enlevant le coeur.
- 2 Mixer les sommités au blender en utilisant le mode "pulse" jusqu'à obtenir la texture d'une semoule de blé.
- 3 Le mode "pulse" permet de ne pas mixer le chou-fleur trop gros ou au contraire trop petit ce qui aurait tendance à transformer le légume en purée.
- 4 Presser un citron et en verser le jus sur le chou-fleur pour le faire mariner.
- 5 Ajouter l'huile d'olive dans le saladier.
- 6 Ajouter le vinaigre de cidre au chou-fleur.
- 7 Le vinaigre de cidre contient beaucoup d'enzymes.
- 8 Saler puis mélanger délicatement le tout à l'aide d'une fourchette pour obtenir une texture aérée.
- 9 Couper la tomate en petits dés.
- 10 Epépiner le poivron et se débarrasser des parties blanches puis le couper en petits dés.
- 11 Ajouter la tomate et le poivron au saladier de chou-fleur.
- 12 Le jus des légumes va aussi permettre de faire mariner le chou-fleur.

Couper l'avocat en deux et le couper en petits dés.

13

14 L'avocat permet un apport de matière grasse saine.

15

Couper la coriandre et la menthe à la main et les ajouter au saladier.

16

Il est préférable de couper les herbes fraîches à la main car coupées finement au couteau, elles ont tendance à s'oxyder très rapidement.

17

La coriandre est un antioxydant et la menthe aide à la digestion.

18

Saler le taboulé.

19

Mélanger délicatement à la fourchette.

Étape 2

Dressage

1

Disposer du taboulé dans une assiette creuse en évitant de tasser la semoule pour un rendu plus aérien.

2

Couper les tomates cerises en deux.

3

Garnir le taboulé avec les tomates cerises.

4

Ajouter des feuilles de menthe pour décorer le dessus de l'assiette.