



Je vous propose aujourd'hui de réaliser un délicieux taboulé composé non pas de boulghour mais de chou-fleur cru!

Il vous suffit d'avoir un robot pour réduire le chou-fleur en semoule.

On obtient une texture vraiment bluffante, très agréable en bouche et gustativement délicieuse avec le mariage des autres légumes et herbes aromatiques. Je me suis régalée.

Le chou-fleur est un légumes avec de nombreux atouts nutritionnels : riche en fibres, en vitamine C, en antioxydants, pauvre en glucides... La liste est tellement longue qu'il est impossible de les mentionner tous.

La recette que je vous propose est extrêmement simple et peut se décliner avec des légumes de saison.

Ingrédients pour réaliser un taboulé de chou-fleur (2 personnes) :

- 1/2 chou fleur bio de préférence
- 25 g d'amande grillées, à défaut vous pouvez les torréfier quelques minutes dans une poêle à sec
- Une dizaine de tomates cerises
- 10 petits radis ronds
- 1 avocat
- 100 g de feta
- Herbes aromatiques fraîches : persil et coriandre
- Le jus d'un demi citron

Pour la vinaigrette :

- Un yaourt de soja
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de tamari réduit en sel

Préparation du taboulé de chou-fleur :

- Commencez par bien laver votre chou fleur et coupez les fleurettes.



- A l'aide d'un robot ménager, mixez les fleurettes afin d'obtenir une sorte de semoule.

Pour ma part, j'ai utilisé mon thermomix (30 secondes à vitesse 5).

- Concassez les amandes grillées.
- Lavez les radis, égouttez les et coupez les en rondelles fines.
- Épluchez l'avocat et le découpez en petits cubes.
- Coupez en cube la feta.
- Lavez vos tomates cerises et coupez les en 2.
- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients ensemble. Arrosez la préparation du jus d'un demi citron. Cela permettra aux avocats de ne pas s'oxyder.

Pour la vinaigrette :

- Dans un petit bol, mélangez 1 yaourt de soja, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de tamari. Le tamari étant déjà salé je n'ajoute pas de sel mais faites en fonction de vos goûts.

Bon appétit !

