

Taboulé de chou-fleur



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

10 minutes



Temps total :

25 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 3 personnes) :

Env. 200 g de chou-fleur

Env. 10 tomates cerises

Env. 10 feuilles de menthe

Un quartier de [citron confit](#)

Env. 3 beaux bouquets de persil

3-4 dattes

1 petite courgette (env. 200 g)

Sel ou [gomasio](#)

1 c.c. de [ghee](#) (=beurre clarifié)

[Vinaigrette orientale](#)



Pour réaliser la recette :

1. Détailler la courgette en petits dés
2. Dans une poêle, faire chauffer 1 c.c. de ghee puis faire revenir les dés de courgette et réserver
3. Détailler le chou-fleur de façon à récupérer les fleurettes uniquement
4. Mixer les fleurettes de chou-fleur (cruës) avec les feuilles de menthe et de persil de façon à obtenir une sorte de semoule parfumée aux herbes aromatiques
5. Disposer la semoule de chou-fleur dans un bol et y ajouter encore :
 - Quelques dés de tomates cerise
 - Un quartier de citron émincé finement
 - Quelques dés de dattes
 - Un peu de sel ou de gomasio
6. Napper d'une [vinaigrette orientale](#) ou accompagner simplement d'un peu de jus de citron frais et huile d'olive

Coin des astuces

- Les légumes pouvant être facilement réduits en semoule comme le chou-fleur ou encore le brocoli peuvent faire office de "couscous" comme ici avec ce taboulé de chou-fleur
- Ces semoules de légumes peuvent aussi être utilisées dans des préparations qui nécessitent de la farine, pour en réduire l'utilisation, comme dans cette [pizza à base de chou-fleur](#) ou encore [ces muffins à base de semoule de brocolis](#)