

TABOULÉ de CHOU FLEUR

Waiting for the sun

<http://waitingforthesun.caladan09.fr/>



Nombre De Personnes : 8

Préparation : 20 min / Pas de Cuisson / Repos : 3h ou une nuit

Difficulté : Très Facile

Matériel spécifique : un robot mixeur

INGRÉDIENTS

• 1/2 chou-fleur (soit 500g) • 3 tomates • 1/2 poivron rouge • 1/2 oignon rouge • 1 petite courgette bien ferme • 1 petit bouquet de basilic • 1 petit bouquet de persil • le jus d'un citron • huile d'olive, sel, poivre

RÉALISATION

Râper le demi chou-fleur au robot, et mettre dans un grand saladier. Verser dessus le jus de citron et 5 càs d'huile d'olive.

Couper les tomates en deux, les épépiner et les couper en petits dès. Épépiner le poivron et le couper aussi en petits cuves. Peler et émincer très finement l'oignon rouge. Laver la courgette, en couper les extrémités et couper en petits cubes.

Mélanger tous ces légumes au chou-fleur râpé. Ajouter les herbes lavées et ciselées. Saler et poivrer, goûter pour vérifier l'assaisonnement. Filmer et réserver au frais.