

Taboulé de chou-fleur

Facile – Temps de préparation : 15 min



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- Petit chou-fleur (700 g) : 1
- Tomates : 4
- Concombre : 200 g
- Citron : 1
- Quelques pulvérisations d'huile d'olive
- Botte de ciboulette : 1

Etapes de préparations :

- 1) Séparez le chou-fleur en petits bouquets, coupez-les au ras de la tige. Rincez et séchez-les. Mixez-les par à-coups pour les réduire en petits grains, comme une semoule grossière.
- 2) Ôtez le pédoncule des tomates et coupez-les en deux. Pressez-les pour éliminer l'eau et les graines. Détaillez-les en petits dés.
- 3) Rincez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur, éliminez les graines, puis coupez-le en dés.
- 4) Mélangez les tomates et le concombre avec le chou-fleur, ajoutez le jus du citron et l'huile. Salez, poivrez et parsemez de la ciboulette ciselée. Servez frais.