

TABOULÉ DE CHOUX-FLEURS



Ingrédients

(Recette pour 6 personnes)

- 1 Petit chou-fleur
- ½ Concombre
- 3 Tomates
- 1 Oignon rouge
- Persil plat
- Brins de menthe
- Jus de citron
- 4 cuil. A soupe Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Étapes de préparation

Divisez le chou-fleur en bouquets. Mixez-les en semoule.

Versez la semoule obtenue dans un saladier et ajoutez le jus de citron, l'huile, du sel et du poivre.

Mélange bien et placez au réfrigérateur.

Pelez le concombre, rincez les tomates et épépinez-les.

Coupez ces légumes en dés.

Hachez le persil et la menthe.

Pelez l'oignon et coupez-le en 2.

Emincez-le finement.

Mélangez tous les légumes avec le chou-fleur et les herbes. Servez bien frais.