

Taboulé de chou-fleur cru


4 pour personnes



20' Temps de préparation

Niveau Facile

Ingrédients

1 chou-fleur
Carottes (et/ou autre légumes crus)
Aromatiques (menthe, persil, coriandre...)
1 petit oignon
2 c.a.s de purée de cacahuète
½ citron
Huile d'olive
Sel et poivre



- 1** Lavez le chou-fleur et divisez-le en bouquets. Mixez-les en semoule dans le robot.
- 2** Versez le chou-fleur dans un saladier puis ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, sel et poivre. Mélangez bien et réservez 1 h au réfrigérateur.
- 3** Epluchez/coupez/râpez les autres légumes crus de votre choix (carottes, concombre, tomates, autres). Coupez ces légumes en tout petits morceaux. Rincez le persil et la menthe. Emincez-les finement. Pelez l'oignon et coupez-le en tranches fines. Mélangez tous les ingrédients avec le chou-fleur. Rectifiez l'assaisonnement et servez bien frais.

