



## TABOULÉ DE CHOU-FLEUR

Pour changer du taboulé classique, testez cette recette 100% végétale !

 30 minutes

 30 minutes

 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 450 grammes de chou-fleur, cru
- 1/2 concombre [205 g]
- 3 tomates [300 g]
- 1 petit oignon rouge
- 50 grammes de persil frais [1/2 bouquet]
- 25 ml de jus citron [1/2 citron]
- 5 grammes de menthe, fraîche [quelques feuilles]
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra [40 g]
- sel
- poivre

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez le chou-fleur et divisez-le en bouquets. Mixez-les au hachoir jusqu'à obtenir un calibre similaire à de la semoule.
- 2° Versez le chou-fleur dans un saladier puis ajouter le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Bien mélanger.
- 3° Versez le chou-fleur dans un saladier puis ajouter
- 4° Détaillez en tout petits dés le concombre, les tomates et l'oignon rouge. Émincez finement le persil et la menthe.
- 5° Rassemblez et mélangez l'ensemble des ingrédients, rectifiez l'assaisonnement si besoin. Réservez au frais au moins 1 heure.
- 6° Servez bien frais.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [266 g]	% AR
ÉNERGIE	56 kcal	150 kcal	7 %
PROTÉINES	1 g	4 g	7 %
GLUCIDES	3 g	7 g	3 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	4 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	18 %
SODIUM	190 mg	504 mg	21 %