

**TABOULÉ DE CHOU-FLEUR, FILETS DE POULET VAPEUR** 20 minutes 35 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 300 grammes de chou-fleur, cru, en fleurettes
- 30 grammes de persil, frais
- Les feuilles de 4 brins de menthe, fraîche
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g), pelée et en morceaux
- 100 grammes d'oignon rouge pelé et coupé en 4
- 100 grammes de tomate cerise, crue
- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru (2 filets)
- 400 grammes d'eau du robinet + 1 cuillère à soupe
- 40 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 2 cuillères à soupe moyennes de moutarde (50 g)
- 1 cuillère à soupe de miel d'acacia
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans le bol, mixez le chou-fleur avec les feuilles de persil et de menthe 5 sec/vitesse 5. Taclez le bol à l'aide de la spatule. Réservez dans un saladier.
- 2° Mettez les carottes dans le bol et mixez 5 sec/vitesse 5. Raclez le bol à l'aide de la spatule et ajoutez-les dans le saladier avec le chou-fleur.
- 3° Mettez l'oignon rouge dans le bol et mixez 5 sec/vitesse 6. Mettez l'oignon dans le saladier ainsi que les tomates cerise coupées en deux.
- 4° Préparez la sauce. Dans le bol, versez l'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de moutarde, le miel, du sel, du poivre, le vinaigre et 1 cuillère à soupe d'eau. Mélangez 10 sec/vitesse 2. Versez la sauce sur les légumes, mélangez et réservez au frais. Rincez le bol.
- 5° Badigeonnez les filets de poulet avec 1 cuillère à soupe de moutarde, salez et poivrez. Placez-les dans le Varoma. Versez 400g d'eau dans le bol, installez le Varoma et faites cuire pendant 15 min/Varoma/Vitesse 1.
- 6° Coupez le poulet cuit en lamelles et disposez-les sur le taboulé.
- 7° © Thermomix au quotidien - La cuisine à IG bas

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (356 g)	% AR
ÉNERGIE	68 kcal	242 kcal	12 %
PROTÉINES	4 g	15 g	30 %
GLUCIDES	4 g	14 g	5 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	4 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	14 %
SODIUM	80 mg	285 mg	12 %