



TABOULÉ D'HIVER VITAMINÉ

Ce taboulé de chou fleur et brocolis, inspiré du taboulé libanais est un vrai régal : parfumé, léger et rapide à préparer ! Idéal pour accompagner une tranche de rôti de porc ou de blanc de filet de poulet, chaud et froid.

 15 minutes

 15 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de chou-fleur, cru
- 1 unité grosse de brocoli, cru (400 g)
- 5 cuillères à soupe de persil, frais (25 g)
- 5 cuillères à soupe de menthe, fraîche (25g)
- 2 unités moyennes d'échalote, crue (52 g)
- 1 unité grande de citron, pulpe, cru (95 g)
- 3 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (12 g)
- 30 grammes de tomate, séchée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Enlever les feuilles et laver le chou et le brocolis.
- 2° Eplucher les échalotes et les ciseler finement.
- 3° Laver et hacher les herbes fraîches.
- 4° Dans un saladier, mélanger l'huile avec le citron, le sel et le poivre et les baies roses concassées.
- 5° Dans ce saladier, râper le chou et le brocolis en "poudre" fine, cela peut se faire à l'aide d'une mandoline, d'un économiseur ou avec un couteau.
- 6° Ajouter l'échalote et les herbes hachées.
- 7° Mélanger l'ensemble et placer au frais.
- 8° Astuce : on peut y ajouter de la feta.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (188 g)	% AR
ÉNERGIE	38 kcal	72 kcal	4 %
PROTÉINES	3 g	6 g	12 %
GLUCIDES	5 g	9 g	3 %
SUCRES	4 g	7 g	7 %
LIPIDES	2 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	25 %
SODIUM	24 mg	46 mg	2 %