

Taboulé de chou fleur



Ingrédients :

- 1 chou fleur
- 4 tomates
- 1/2 concombre
- 1 poivron
- 2 citrons
- 2 oignons
- 1 bouquet de menthe
- 4 Càs d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

- Ôtez les feuilles et rincez le chou fleur. Râpez-le pour obtenir une semoule.
- Faites bouillir une casserole d'eau et plongez-y la semoule de chou fleur pendant 1 minute. - Égouttez-la avec une passoire très fine.
- Pressez les citrons en jus.
- Rincez et ciselez finement la menthe.
- Épluchez, épépinez et découpez en petit dés le concombre et le poivron.
- Rincez, épépinez et coupez en petits morceaux les tomates.
- Épluchez, et émincez les oignons très finement.
- Mélangez le jus de citron avec l'huile d'olive, du sel, du poivre.
- Mettez la semoule de chou fleur dans un grand saladier, ajoutez y les dès de légumes.
- Mélangez bien, mettez au frais minimum 2h avant de servir.