

TABOULÉ DE CHOU-FLEUR, RADIS & CAROTTE



Ingrédients :

- Têtes de chou-fleur 150g
- Radis 50g
- 1 petite carotte = 100g
- 1 orange
- 2 abricots secs = 20g
- Raisins secs 20g
- 18 amandes = 20g
- 1/2 citron jaune (jus)
- Huile d'olive 1 càs
- Menthe

Astuces :

- Ajouter un mélange boulgour/quinoa pour un taboulé plus consistant.
- Varier les fruits secs et les fruits oléagineux.

Préparation : 20 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1 heure | Pour 2 personnes

1. Éplucher la carotte et la couper en tout petits cubes.
2. Enlever les feuilles et les pieds du chou-fleur pour ne garder que les têtes. Râper les têtes à la main ou au robot.
3. Couper les radis en fines rondelles.
4. Enlever la peau de l'orange et la découper en quartiers.
5. Laver et ciseler finement la menthe.
6. Couper en petits morceaux les abricots secs.
7. Dans un saladier : mélanger tous les ingrédients (y compris l'huile d'olive et le jus de citron).
8. Laisser reposer au frais 1 heure avant de servir.



@Recettes100faim.fr