

Libre comme l'air
Qui l'eût cru ?
Maj et Marie-Odile

Capsule N°6 du 31/1/2022
Rédigée par Thérèse

TABOULÉ DE CHOUX FLEURS

Ingrédients :

½ chou fleur
2 carottes
1 avocat
1 botte de persil
quelques olives
4 c.s de graines de chanvre décortiquées
quelques olives (option)

Préparation :

- 1) Mixer le chou fleur dans un robot muni d'une lame S jusqu'à obtention de grains et le mettre dans un saladier
- 2) Ajouter le persil haché, les carottes coupées en petits dés, l'avocat coupés en dés, les olives et les graines de chanvre

Assaisonnement :

1cc de moutarde
1 pointe de piment d'Espelette
1 échalote ou une gousse d'ail hachée
3 cs d'huile
½ ou + de jus citron
Mélanger et ajouter 2 cs d'eau et du sel

Verser sur le taboulé et mélanger délicatement
Ajuster l'assaisonnement si nécessaire

Pour voir la réalisation :
<https://crowdbunker.com/v/hFN8ARkL>