

## Taboulé Paléo

Source : FORME & SANTÉ

# TABOULÉ PALÉO

Chou-fleur plutôt que semoule

PRÉPARATION 15 mn | RÉFRIGÉRATION 1h | NIVEAU Très facile

**POUR 6 PERSONNES**

■ ½ chou-fleur ■ 3 tomates ■ ½ concombre ■ 1 poivron (couleur au choix) ■ 10 feuilles de menthe ■ 10 feuilles de coriandre ■ 1 poignée de raisins secs (facultatif) ■ 1 poignée d'olives noires (facultatif) ■ 3 cuillers à soupe d'huile d'olive ■ 1 jus de citron ■ Quelques pincées de sel et de poivre

- 1- Lavez tous les légumes et les herbes.
- 2- Dans le bol d'un robot mixeur, mettez les fleurs de chou-fleur et les herbes fraîches. Mixez. Vous obtenez alors une semoule de chou-fleur. Réservez.
- 3- Détaillez les tomates, le concombre et le poivron (après l'avoir épépiné) en petits morceaux.
- 4- Mélangez-les à la semoule de chou-fleur.
- 5- Ajoutez-y les raisins secs et/ou les olives noires en lamelles si vous avez choisi d'en mettre.
- 6- Assaisonnez à l'aide de l'huile d'olive, du jus de citron et d'un peu de sel et de poivre.
- 7- Réservez au frais pendant une petite heure (afin que les arômes se développent) avant de servir.

**Variante** Vous pouvez remplacer la coriandre par du persil.



© SOZIC CHONEL DE VARAGNES