

Taboulé de chou-fleur



INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur
- 1 pomme
- 1 courgette
- 5 radis
- 1 gousse d'ail, persil, jus de citron

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 49 Kcal

P : 3.1 g

L : 0.7 g

G : 8.1 g

Fibres : 3.2 g

Sel : 0.05g

PRÉPARATION

1. Hachez le chou-fleur afin d'obtenir une texture « semoule »
2. Coupez la courgette, les radis, la pomme en petits dés.
3. Ciselez le persil.
4. Coupez l'ail très finement.
5. Mélangez tous les ingrédients.
6. Ajoutez le jus d'un citron.
7. Bien mélangez.

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des noix, des légumineuses, et/ou d'autres herbes aromatiques et assaisonner en fonction de vos envies.



Recette testée et
approuvée par
Casimir Sophie.

