

Taboulé breton

Frais et extrêmement parfumé il accompagnera à merveille les grillades, poissons ou encore les boulettes et galettes végétariennes.

Cette version bretonne du taboulé a comme base le chou fleur et non la semoule. A ça, on ajoute des crudités et herbes selon l'envie et le marché. Je vous donne ici quelques suggestions, pour les quantités, je vous laisse adapter à votre besoin. Il nous faudra donc :

- Du chou fleur cru
- Du concombre
- De la tomate
- Du poivron
- Des oignons frais
- De la menthe, du persil
- De l'huile d'olive (nature ou parfumée, ici : huile aux tomates séchées et aromates)
- Du jus de citron
- Sel (de céleri pour plus de parfum), poivre

→ Mixer les fleurets de chou fleur jusqu'à l'obtention d'une poudre semblable à de la semoule. Verser dans un saladier et ajouter les autres légumes coupés en petits dés ainsi que les herbes ciselées. Assaisonner de jus de citron et d'huile d'olive, saler et poivrer.



Bon appétit !!

