



TABOULÉ DE CHOU-FLEUR

Spéciale dédicace à mon amie C qui réclame cette recette à cor et à cri !

Tu le sais, tu l'as remarqué, peut-être le déplores-tu, j'ai banni le gluten de mon alimentation et je n'associe jamais les protéines (viande, poisson, œufs) avec les céréales (millet, sarrasin, quinoa...). Ces petits ajustements par rapport à une alimentation dite « traditionnelle » te procurent plus d'énergie et un confort de digestion sans nul pareil. J'ai donc dû trouver de nouvelles manières de combiner ces aliments. Ce que j'aime, c'est créer un leurre et ici, c'est précisément le cas puisque ce taboulé ressemble en tous points à un taboulé normal, excepté qu'il n'y a pas de semoule (donc pas de gluten) et qu'il ne comporte que des légumes, et donc tu peux l'associer aisément à des protéines. Je l'ai préparé à deux reprises en guise d'accompagnement et, bien que les publics soient très différents les deux fois, il a remporté son petit succès !

Il est très très simple à réaliser en quelques minutes à peine. Ah, je vois que ça t'intéresse aussi de ne pas passer des heures en cuisine quand le beau temps est là ! Etant donné qu'il n'y a pas de féculent dans cette recette, rien ne t'empêche de l'utiliser pour agrémenter un barbecue, ou d'y ajouter des gambas ou encore de l'accompagner d'un poisson.

Les ingrédients :

1 chou-fleur

1 petit brocoli (ou 1/2 gros)

3 carottes

2 branches de céleri

1 tasse de raisins secs

1 botte d'herbes de ton choix (ici, j'ai utilisé du basilic et de la menthe, mais tu peux employer de la coriandre, ou pourquoi pas des fanes de radis un peu plus piquantes...)

3 jeunes oignons

de l'huile d'olive

de la fleur de sel

Dans un robot (pas le blender, le robot avec la lame en S), place le chou-fleur détaillé en jolis petits bouquets (donc, tu as retiré la partie centrale dure et le pied). Mixe-le à l'aide de la fonction pulse jusqu'à ce que ça ressemble à de la semoule (pas trop longtemps). Procède de la même manière avec le brocoli. Débarrasse ces légumes dans un grand saladier. Dans le bol du blender, place les autres légumes que tu broies très grossièrement également à l'aide de la fonction pulse. Détaille la botte d'herbes et les jeunes oignons. Dans ton saladier, mélange les légumes, les herbes et les oignons avec de l'huile d'olive et de la fleur de sel. Goûte régulièrement et rectifie l'assaisonnement en fonction de ton goût.

Fais chauffer les brochettes (de légumes bien sûr !!), le taboulé est prêt !