

Taboulé de chou-fleur

Le tout en BIO

Recette proposée par Marie-Laure Rousselet, technicienne filière BIO, CICA UCPT
(Union des Coopératives de Paimpol de Saint Pol de Léon)

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES:

1 chou-fleur moyen
1 petit oignon rouge
ou
1 échalote
1 citron
2 avocats
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

RECETTE:

Hacher l'oignon rouge ou l'échalote.

Peler les avocats puis les couper en dés.

Mélanger le tout avec le jus du citron que l'on aura pressé.

Couper les fleurettes du chou-fleur. Les passer au robot pour les réduire en tous petits morceaux : on obtient une semoule de chou-fleur cru.

Ajouter l'huile d'olive.

Mêler délicatement la préparation à l'avocat à la semoule de chou-fleur.

Mettre un peu au frais avant de servir.

Bon appétit

Entrée BIO

Agence
BIO