

... JUSQU'AU DINER

RECETTE du JEUDI 14 mai

Taboulé de chou-fleur râpé

INGREDIENTS pour 4 personnes :

- 1/2 chou-fleur taillé en bouquets
- 2 tomates
- 1/2 concombre
- 1 oignon
- zeste et jus d'un citron
- 10 feuilles de basilic
- 8 cuillères d'huile d'olive
- sel, poivre



PRÉPARATION : (15 mn)

- Faites blanchir le zeste du citron dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez, taillez en fins morceaux et réservez.
- Nettoyez et râpez les bouquets de chou-fleur puis mettez-les dans un saladier avec le jus de citron. Mélangez et réservez.
- Pelez le concombre et taillez-le en petits morceaux.
- Nettoyez les tomates et coupez-les en petits dès.
- Emincez finement l'oignon.
- Ciselez le basilic.
- Versez le tout dans la semoule de chou fleur puis ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélangez bien.
- Réservez au frais jusqu'au service.



BON APPETIT !