

Recette anti-stress :

Taboulé de chou-fleur à la sauce tahin

Pour : 1 personne

Préparation : 15 mn

Niveau de difficulté : facile



Ingrédients :

Pour le taboulé de chou-fleur :

- 100 g de chou-fleur cru*.
- Une petite poignée d'amandes.
- Une petite grenade ou quelques graines de grenade surgelées**.
- Quelques brins de persil plat.

Pour la sauce au tahin :

- 1 cuillère à café de tahin
- Le jus d'un citron
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1/2 gousse d'ail
- 1 pincée de sel

**Les personnes qui ont des problèmes digestifs peuvent passer le chou-fleur quelques minutes dans un cuiseur vapeur avant de le consommer.*

***Privilégiez toujours les fruits de saison. Durant la période estivale, remplacez donc les graines de grenade par des groseilles ou des dés de pastèque.*

La recette pas à pas :

1. Lavez le chou-fleur.
2. Coupez une portion d'environ 100 g et râpez-la avec une râpe manuelle ou mixez-la, en veillant à ce que la semoule ne soit pas trop fine.
3. Concassez grossièrement les amandes avec un grand couteau ou à l'aide d'un pilon et d'un mortier.
4. Lavez et ciselez le persil.
5. Coupez la grenade en deux et récupérez les graines.
6. Utilisez un presse-ail pour presser la demi-gousse d'ail.
7. Versez le tahin dans un petit bol et ajoutez l'eau, le jus de citron, l'ail pressé et le sel. Mélangez bien.
8. Disposez dans un saladier le chou-fleur mixé, les graines de grenade, les amandes concassées, le persil ciselé puis arrosez avec la sauce au tahin.
9. Mélangez bien avant de déguster !

L'astuce de notre Experte en nutrition :

« Le tahin, aussi appelé tahini, est une pâte de graines de sésame. Vous le trouverez facilement dans un magasin bio ou dans une épicerie orientale.

Pour plus de fraîcheur, réservez votre taboulé de chou-fleur une heure au réfrigérateur avant de le servir ».