

# Taboulé de brocolis, emmenthal et graines de courge

Bonjour à toutes et tous,

Nous entrons progressivement dans l'automne et il est vrai que les étals commencent à changer. Un peu moins de tomates et de courgettes, tandis qu'arrivent les premières courges, le fenouil ou certains choux d'été comme le [brocolis](#). Sa saveur noisette fait qu'il est un des plus faciles à cuisiner.

Alors que les salades fraîches sont encore de rigueur -du moins en entrée – il est assez amusant d'utiliser le filon du taboulé de chou. Il suffit de « hacher » (au robot) le chou en question façon semoule, mettre quelques condiments et l'on obtient une entrée amusante et qui change. Le brocolis s'y prête bien, avec quelques dés d'emmenthal pour le fondant et des graines de courge pour la douceur.

La recette du taboulé de brocolis étant courante de mon côté en cette saison, je voulais la partager avec vous. J'espère que cela vous intéressera.





- TABOULÉ DE BROCOLIS -  
& EMMENTHAL

# **Recette : Taboulé de brocolis, emmenthal et graines de courge**

**Saison de la recette : Juin – Novembre**

**Temps de préparation : 10 minutes**

---

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 300 g de brocolis (fleurettes ET le pied)
- 1 gousse d'ail
- 60 g de graines de courge
- 90 g d'emmenthal
- 4 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre ou de vin (1)
- 8 cuillerées à soupe d'huile
- sel et poivre

## **Réalisation**

- Faites torréfier vos graines de courge à la poêle pendant quelques minutes. A l'issue ce temps, concassez-les grossièrement..
- Lavez le brocolis, coupez le en morceaux de taille « entrable » dans votre mixer puis hachez finement jusqu'à disposer de petits morceaux de taille semoule.

- Épluchez puis hachez la gousse d'ail. Coupez l'emmenthal en petits dés.
- Assemblez tous ces ingrédients dans un saladier. Salez, poivrez, ajoutez huile et vinaigre, puis mélangez soigneusement.

Laissez reposer ce taboulé brocolis au frais une à deux heures avant de servir.

---

### **Astuces :**

- (1) Dosez à convenance vinaigre et huile. Certains veulent du très vinaigré, d'autres du très huilé, donc les dosages de vinaigre sont au goût de chacun.
- *Variante:* Pour une version plus douce, n'hésitez pas à mixer le brocolis avec un peu de carotte (comptez 100g de carottes pour les 300 g de brocolis)
- *Variante 2:* Vous pouvez remplacer l'emmenthal par une tome de chèvre ou de brebis locale
- *Conservation :* 2 à 3 jours au réfrigérateur.