

# Taboulé de chou fleur, pomme, noisette

Bonjour à toutes et tous

Avec le retour d'un peu plus de soleil jours, l'idée de remettre des salades de crudités dans les assiettes a clairement plu à mes gourmands. Si les carottes râpées ou la salade d'endives ont un peu été le grand classique, il y en a une autre qu'ils adorent : le taboulé de chou-fleur (cru). Vous l'avez sans doute déjà aperçu sur le net, ce n'est rien de plus que du chou-fleur haché très finement, taille semoule. C'est croquant, très fin en saveurs, et cela a un côté « trompe l'œil » qui séduit vraiment mes gourmands.

Les variantes sont infinies. Et pour ma part, j'adore cuisiner un taboulé chou-fleur-pomme-noisette-persil. Il est parfait en hiver : La pomme apporte une note sucrée, la noisette un croquant et une saveur rustique, et le persil sa fraîcheur. C'est un mélange au final très équilibré.

J'espère que l'idée vous plaira. Bonne journée





- TABOULÉ DE CHOU FLEUR -  
POMME - NOISETTE

Taboulé chou fleur, pomme, noisette

---

## **Recette : Taboulé de chou fleur, pomme, noisette**

**Saison de la recette : Novembre à Mars**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 0 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 6 personnes en entrée, 4 en accompagnement :

- 400 g de chou-fleur (1/2 grosse tête)
- 1/2 botte de persil (voir 1 botte si elle est petite)
- 2 échalotes
- 1 petite pomme acidulée
- 50 g de noisettes concassées
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

### **Réalisation**

- Détachez les fleurettes de chou-fleur du pied dur (mais laissez les « queues », elles seront aussi bien mixées que les autres). Lavez les soigneusement et égouttez.

Dans un mixer/blender, mixez le chou-fleur jusqu'à une taille de semoule (position « hachoir » pour les mixer/blender complexes). Réservez dans un saladier et mélangez avec le vinaigre de cidre.

- Lavez la pomme, retirez le trognon et coupez la en dés.
- Épluchez et hachez les échalotes
- Concassez les noisettes. Lavez le persil, épongez soigneusement détachez les feuilles, puis hachez finement. Ajoutez tout au chou-fleur.
- Ajoutez l'huile d'olive, sel, poivre, mélangez soigneusement, puis réservez au frais.

Servez ce taboulé chou fleur plutôt frais. Selon les goûts, certains apprécieront de remettre de l'huile, d'autres du vinaigre, d'autre une vinaigrette.

---

#### **Astuces :**

- *Conservation* : Aisément 48h au réfrigérateur dans une boîte hermétique.
- *Variantes* : Vous pouvez aussi ajouter des raisins secs, amandes, des carottes hachées avec le même principe, etc. Respectez bien l'utilisation de légumes de saison, et éviter de placer des tomates ou courgettes d'Espagne dopées aux pesticides..
- *Astuce écologie* : Évitez d'utiliser de la menthe comme dans le vrai taboulé. En effet la menthe une plante qui pousse au printemps/début d'été alors que le persil est une herbe poussant en toute saison

