

Taboulé de chou fleur, pomme, noisette

Bonjour à tous et toutes,

Je vous invite ce matin pour une petite idée de saison tout à fait appropriée par ce temps printanier. Mes gourmands n'ont cessé de la réclamer cette semaine, alors je me suis dit qu'elle pourrait vous inspirer. ☐

Avec les beaux 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 mais ils ont adoré particulièrement un taboulé chou-fleur-pomme-noisette-persil qui 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.

Bref, alors que nous sommes ici en intersaison légumes d'hiver-légumes de printemps, c'est vraiment la recette idéale pour proposer des crudités « *façon été* », mais en restant avec des ingrédients de saison (et made in France !). Mes gourmands l'ont clairement encore réclamé cette semaine, je l'ai itérée pas plus tard qu'hier... D'où l'idée de vous la partager ce matin. La photo est un peu hivernale, je m'en excuse, la photo a été prise courant février (mais la recette n'a pas changé d'un iota).

En tout cas j'espère que l'idée vous plaira.. Bon dimanche !

~~~~

~~~~

Recette : Taboulé chou fleur, pomme, noisette, persil

Temps de préparation : 15 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

1. 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.
2. Lavez la pomme, retirez le trognon et coupez la en dés.
3. Épluchez et hachez les échalotes
4. Concassez les noix. Lavez le persil, épongez soigneusement détachez les feuilles, puis hachez finement. Ajoutez tout au chou-fleur.
5. Ajoutez l'huile d'olive, sel, poivre, mélangez soigneusement, puis réservez au frais.

Servez 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

~~~~~

**Suggestions Maison** : Autres idées de salades de saison :

[Salade de chou rave et chou blanc](#) [Salade de navets boule d'or râpés](#)



~~~~~