



Couscous de chou-fleur

Un délicieux couscous sans gluten et cru. Le chou-fleur fait des merveilles. De la famille des crucifères, il est extrêmement riche en vitamines, minéraux et antioxydants. Mélangé en salade aux herbes aromatiques, aux fruits secs et aux noix, c'est une super idée de repas complet à apporter en pique-nique.

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

2 choux-fleurs
2 tasses de persil frais
1 tasse d'aneth fraîche
1 tasse de graines de citrouille 1
2 tasses de pois verts, cuits
2 c. à s. de jus de citron
1 tasse de canneberges au jus de pomme biologiques
120 ml d'huile d'olive
2 gousse d'ail
sel de mer et poivre fraîchement moulu, au goût

MODE DE PRÉPARATION

- Couper le chou-fleur en fleurons et mixer au robot culinaire pour obtenir un fin couscous. Réserver.
- Hacher le persil et l'aneth finement.
- Dans une poêle, griller les graines de citrouille à sec à feu moyen de 2 à 3 minutes.
- Hacher l'ail finement. Mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre. Réserver.
- Dans un bol, mélanger le couscous de chou-fleur, le persil, les canneberges, les pois et la moitié des graines de citrouille.
- Pour servir, répartir dans des bols, napper de vinaigrette et parsemer du reste des graines de citrouille.