



Pure Kôsan

Taboulé romanesco et aux fruits secs



Ingredients pour 10 pers

500 g couscous, bulgur ou quinoa
1300 g chou romanesco (ou chou fleur)
1 bouquet de ciboulette
75 g de pignons de pin
75 g de noisettes hachées
150 g de raisins secs
80 g fromage abondance
5 cl de jus de pommes
2 cs de vinaigre de cidre
3 cs d'huile de noisette
fleur de sel
poivre du moulin

Préparation

Préparez la semoule et laissez refroidir/

Laver et séparer le romanesco en tout petits bouquets. Hachez les tiges finement comme de la semoule. Laver et ciseler la ciboulette.

Dans une poêle à sec, torréfier les pignons de pin, les noisettes et les raisins secs.

Couper le fromage en petits cubes.

Dans un saladier, mettre la semoule, les tiges finement hachées et le romanesco, les fruits torréfiés, le raisin et la ciboulette.

Assaisonner avec de la fleur de sel, du poivre, le jus de pomme, le vinaigre de cidre et l'huile de noisette.

Mettre au frais 1 heure.



Pour un taboulé moins coûteux remplacez le romanesco par du chou-fleur