

Taboulé de chou-fleur aux betteraves et à l'orange

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

- 1 chou-fleur
- 200 g de betteraves cuites
- 2 oranges
- Herbe(s) fraîche(s)
(ciboulette, persil, basilic...)
- Le jus de 2 citrons
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre ou gomasio
(mélange de sésame et de sel)

Préparation :

1. Prélevez les bouquets de chou-fleur (utilisez les côtes dans une soupe ou poêlées en petits dés) et mixez-les grossièrement au robot culinaire (ou moulinette) afin d'obtenir une semoule.
2. Versez le jus des citrons, l'huile d'olive, le sel et le poivre, ainsi que l'(les) herbe(s) fraîche(s).
3. Découpez les betteraves en petits cubes et les oranges en morceaux et ajoutez-les à la semoule.
4. Réserver au frais 30 min pour que les arômes se développent.

