

## ***Taboulé de chou-fleur***

Un taboulé très léger, au goût tout doux du chou-fleur cru, sans gluten en prime. Et en plus, la recette est simplissime et très rapide... à tester d'urgence chez vous cet été !

### Ingrédients pour un saladier de taboulé

1 chou-fleur  
3 tomates  
1 concombre  
1/2 poivron rouge  
1 gros oignon rouge ou une belle poignée d'oignons blancs nouveaux  
2 cuillères à soupe bombées de maïs (en bocal ou boîte, égoutté)  
2 cuillères à soupe de graines de tournesol (ou autres graines de votre choix)  
1 bouquet de menthe  
Le jus d'un gros citron  
4 à 6 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre du moulin



### Préparation

Emincer le chou-fleur, puis le passer au robot pour le réduire en fine semoule. Réserver dans un grand saladier.

Couper les tomates, le concombre épluché, le poivron épluché et l'oignon en petits cubes. Ajouter au saladier.

Verser dans le saladier la menthe préalablement ciselée, les graines de tournesol, les grains de maïs, le jus du citron et l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Laisser reposer au moins une heure au réfrigérateur.

A noter : vous pouvez également ajouter du persil plat ciselé, ainsi qu'une poignée de raisins secs.

*Source : inspiré de la recette du taboulé cru de chou-fleur du livre "Vegan" de Marie Laforêt*