



🕒 30 MIN 🍴 DÉBUTANT 🌿 VÉGANE 🚫 SANS LACTOSE 🌾 SANS GLUTEN

Couscous au chou-fleur

SAVIEZ-VOUS QUE LE CHOU-FLEUR VIOLET A UN GOÛT PLUS INTENSE QUE SON COMPÈRE D'UN BLANC PUR? LA JOLIE COULEUR ROSE DE CE COUSCOUS EST PAR AILLEURS DUE À L'AJOUT DE JUS DE CITRON.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

600 g de chou-fleur violet
 5 cs d'huile d'olive
 2 oignons nouveaux
 150 g de tomates dattes
 4 mini concombres
 ½ bouquet de persil plat
 ½ citron
 sel
 poivre
 capucine pour la décoration, selon les goûts, en vente dans les épiceries fines

Préparation

①

Tailler le chou-fleur en quatre et éliminer le trognon. A l'aide d'un robot ménager, mouliner le chou-fleur en «riz» en procédant par portions. Chemiser un panier vapeur de mousseline et étuver le chou-fleur 3-5 min jusqu'à ce qu'il devienne bleu pâle, veiller à le garder croquant. Transférer dans une jatte et arroser d'huile.

②

Débiter les oignons nouveaux, bulbes et tiges, en fines rondelles. Couper les tomates en quatre. Détailler les concombres en fines rondelles à l'aide d'une mandoline ou au couteau. Hacher le persil. Mélanger le tout avec le chou-fleur. Exprimer le jus du citron et en arroser le couscous qui va ainsi prendre une teinte rose. Saler, poivrer. Décorer selon les goûts de fleurs de capucine.

Photos: Claudia Linsi

Recettes: Lina Projer

Temps de préparation

Préparation env. 30 min

Suggestion

Le chou-fleur râpé peut aussi se cuisiner comme un riz sauté.