TABOULÉ de Chou-Fleur

Ingrédients

1 chou-fleur
30 g de wakamé frais, dessalé (ou 7g sec)
Feuilles de menthe fraiches (ou sèches, en paillettes)
2 échalotes
2 tomates
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe de raisins secs
1 cuillère de graines de tournesol,
1 citron
2 ou 3 cuillères à soupe d'huile de courge
Sel, poivre

Préparation (à faire la veille)

Râper les sommités du chou-fleur pour obtenir une " semoule végétale ".
Emincer le wakamé, les feuilles de menthe, l'échalote, les tomates, l'ail.
Mélanger le tout. Ajouter les raisins, les graines de tournesol.
Assaisonner avec le citron, l'huile. Goûter pour ajuster l'assaisonnement.

Recette proposée par Colette
d'après " Vive les algues " de Hugo Morel / p104 / Editeur TropMad
Troc-recettes du 17.10.2022 à Pleubian