



VÉGÉTARIEN



2 PERSONNES



10 MIN

TABOULÉ BRETON

INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur ou 1 brocoli.
- Tomates fraîches.
- Herbes au choix (menthe, persil, ciboulette ...).
- Pignons.
- Citron.
- Huile d'olive

ÉTAPES

1. Ôtez le trognon du chou-fleur (ou du brocoli) lavé pour ne garder que les fleurs.
2. Râpez le chou-fleur (ou le brocoli) pour obtenir une poudre blanche (semblable à de la semoule).
3. Coupez les tomates fraîches en petits morceaux.
4. Effeuillez les herbes choisies, les laver, sécher et ciseler.
5. Mélangez le tout (à l'exception des pignons) puis ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive.
6. Mettre à macérer au frais minimum 6 heures.
7. Ajoutez les pignons 1 heure avant de servir.



LA CAPÉCHADE
FOODLAB DU BASSIN DE THAU