



TABOULÉ DE CHOUX FLEUR AUX AGRUMES

.– 6 personnes

MÉTHODE

INGRÉDIENTS

- 1 gros Chou-fleur
- 3 Avocats
- 1 Pamplemousse
- 1 Orange
- 1 boîte de Crabe
- 1 branche de persil
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

USTENSILES

- Couteau + 1 planche à découper
- Saladier
- Râpe

TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 30 min

- 1 Peler le pamplemousse et l'orange à vif, et prélever les suprêmes. Bien garder le jus qui s'écoule. Mettre le tout de côté dans un saladier.
- 2 Prélever les fleurettes du chou-fleur et les laver. Puis les râper et ajouter aux agrumes.
- 3 Égoutter la boîte de crabe.
- 4 Laver, sécher puis ciseler le persil.
- 5 Couper l'avocat en 2, ôter le noyau, le peler puis couper en petits dés. Ajouter à la semoule de chou-fleur et aux autres ingrédients.
- 6 Assaisonner avec sel, poivre et huile d'olive. Tenir au frais jusqu'à dégustation.