Taboulé de choux à la fleur d’oranger

MAG#7 PRINTEMPS VEGAN CHOUX PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients
Pour 6 personnes

- 1 brocoli
- 1 chou-fleur
- 1 chou romanesco
- 5 gouttes d’eau de fleur d’oranger
- 1 c. à s. de moutarde de Dijon
- 3 c. à s. de vinaigre de pomme
- 5 c. à s. d’huile de sésame grillé
- Sel

- Poivre

1. Découpez le brocoli, le chou-fleur et le chou romanesco en petits morceaux pour ensuite les faire cuire au Vitaliseur afin que les choux conservent toute leur couleur.
2. Versez 1/3 d'eau et 5 gouttes de fleur d'oranger dans la cuve du Vitaliseur. Couvrez et portez à ébullition. Lorsque l'eau bout, déposez dans le tamis le chou-fleur, le brocoli et le chou romanesco laissez cuire 4 min. Réservez.
3. Une fois cuits, râpez le chou-fleur, le brocoli et le chou romanesco de façon à obtenir une fine semoule. Assaisonnez, mélangez et dressez le taboulé sur une belle assiette à l'aide d'un emporte-pièce.
4. Pour l'assaisonnement : dans un cul-de-poule, mélangez la moutarde et le vinaigre de pomme de façon à ce que le mélange épaississe. Salez. Terminez par ajouter l'huile de sésame grillé. Assaisonnez.
5. Versez la vinaigrette au moment de servir.

Simple et sophistiquée, cette recette vegan du Café Pinson est disponible dans le magazine n°7.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte