

« Taboulé d'automne »



Ingrédients : (Pour 1 personne à multiplier en fonction du nbr. de convives)

5 g de grains de raisin sec à faire macérer la veille dans du vin blanc

200 g de chou-fleur cru
40 g d'oignon
5 g de persil
20g de tomates confites
Du vin blanc
10 g d'huile
5 g de vinaigre de cidre
Une pincée de Sel et du Poivre

Mixer l'oignon avec le persil, les tomates confites **5 sec Vit 8**. Faire redescendre sur les couteaux et mixer à nouveau **5 sec Vit 8**

Puis rajouter le chou-fleur cru, l'assaisonnement d'huile, vinaigre, sel & poivre.

Mixer 10 Sec Vit 5 pour 1 convive ou X-temps pour X convives en s'aidant avec la spatule (le résultat ressemble à des graines de coucous).

Pour 1 personne, le disposer dans une assiette, et parsemer des raisins secs c'est prêt !!! Pour X convives, transvaser le bol dans un saladier avec les raisins sec et mélanger... réserver au frais.

Cette recette adaptée au plaisir du bol fut adapté par Christine F. de Velaux que je remercie vivement du fond du cœur... voici son Email :

« Voilà encore une utilisation que je n'aurai jamais pensée faire !... Je l'ai vu à la télé, je l'ai adaptée car j'ai trouvé l'idée géniale de mixer fin le chou-fleur cru... »

["Retour Accueil"...](#) ou ["Retour Sommaire recettes du mois"](#)

Recette Offerte par Jean-Bernard Hallez
Vôtre conseiller... 06-72-91-04-43

Le Plaisir du Bol...
Le Meilleur pour Votre cuisine... <http://leplaisirdubol.com>