



## Chou-fleur comme un taboulé

24/09/2019 à 12h14

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 6 personne(s)

### Ingrédients :

- 1 chou-fleur
- 3 mini courgettes
- 200 g de haricots verts ou de pois gourmands
- 200 g de petits pois
- 1 citron
- 1 tronçon de gingembre de 2 cm
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- vinaigre de cidre
- fleur de sel et poivre du moulin
- 1 poignée de basilic menthe et persil plat mélangés

### Préparation :

- Faites cuire les petits pois, les haricots et les courgettes coupés en tous petits morceaux 5 min dans de l'eau bouillante salée.
- Rafraîchissez-les sous l'eau froide, égouttez-les et mettez-les dans un saladier avec le gingembre et l'ail hachés.
- Lavez le chou-fleur et râpez-le finement comme une semoule avec une râpe à carottes ou au robot.
- Ajoutez la semoule de chou-fleur dans le saladier, le zeste et le jus du citron, de l'huile d'olive, du vinaigre de cidre, de la fleur de sel, du poivre du moulin puis les herbes finement ciselées.
- Mélangez bien et servez frais.