

Taboulé de chou-fleur

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : pour 4 personnes, cette salade est vraiment top pour accompagner un BBQ ! 100% légumes, elle permet de déculpabiliser et surtout de se faire plaisir avec des bons aliments. La texture du chou-fleur cru et mixé est très chouette.



Instructions

1. Lavez tous les légumes et découpez en petits morceaux le concombre, les tomates et la fêta.
2. Faites des lamelles d'aubergine et grillez-les sans matière grasse. Dans un petit pot, mettez l'huile d'olive et des petits morceaux d'aubergine grillée.
3. Râpez ou mixez le chou fleur et ajoutez ensuite le concombre, les tomates, la fêta, les olives, l'aubergine et les épices.
4. Savourez !

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Chou-fleur	1
Tomate	2
Concombre	1
Olives	Quelques unes
Feta	1/2 bloc
Aubergine	1
Huile d'olive	2 càs
Epices : sel, poivre, origan	