

# LES RECETTES DU RESTO'



## TABOULÉ DE CHOU-FLEUR

avec le Restaurant Scolaire DE MOURENX

### Ingrédients

- › 400 g de chou-fleur
- › 1/2 botte de persil
- › 2 échalotes
- › 1 petite pomme acidulée
- › 50 g de noisettes concassées
- › 50 g de cranberries
- › 3 cui. à soupe de vinaigre de cidre
- › 6 cui. à soupe d'huile d'olive
- › Sel et poivre

### Les conseils du chef

**BIENFAITS** Le chou-fleur est l'un des légumes les moins caloriques. Riche en vitamines B, C et en fibres (transit, cholestérol...).

**ASTUCE** Pensez à jeter les déchets verts au compost.

**NUTRITION** Pour cette recette à base de produits crus, privilégiez le bio !

### Étapes

#### Préparation

- › Détachez les fleurettes de chou-fleur du pied dur
- › Lavez-les soigneusement et égouttez.
- › Rapez le chou-fleur jusqu'à une **taille de semoule**. Réservez dans un saladier et mélangez avec le vinaigre de cidre.
- › Lavez la pomme, retirez le trognon et la couper en petit dés.
- › Épluchez et hachez les échalotes.
- › Concassez les noisettes.
- › Lavez le persil, épongez soigneusement et détachez les feuilles. Hachez finement.
- › Ajoutez au chou-fleur les dés de pommes, les échalotes, les noisettes, le persil, et les cranberries.
- › Ajoutez l'huile d'olive, le sel, le poivre. Mélangez soigneusement puis réservez au frais.

*Servez plutôt frais. Selon les goûts, certains apprécieront de remettre de l'huile, d'autres du vinaigre, d'autres une vinaigrette..*



## BON APPÉTIT !



Retrouvez le Restaurant Scolaire sur [mourenx.fr](http://mourenx.fr)