



### **Taboulé de chou-fleur cru à la Tête de Moine AOP**

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de repos : 2 heures

Recette pour 4 personnes

#### **Ingrédients**

- 1 petit chou-fleur
- 1 grand verre de graines de couscous moyen
- 1 bouquet de menthe
- 10 brins de persil plat
- Une dizaine de radis
- 1 petit concombre
- 2/3 oignons cébettes
- 1 bol de mélange de raisins secs et cranberries
- 8 cl d'huile d'olive
- Le jus de 2 citrons
- Sel, poivre
- Une dizaine de Rosettes de Tête de Moine AOP

1. Lavez et enlevez les feuilles du chou-fleur et des radis. Lavez le concombre.
2. Commencez par séparer le chou-fleur en petits bouquets en supprimant les grosses tiges.
3. Rincez, essuyez et râpez-les au robot de manière à obtenir une texture semoule.
4. Pelez, épépinez et coupez le concombre en petits dés.
5. Pelez et émincez les oignons cébettes et les radis.
6. Rincez, séchez et ciselez le persil et la menthe.

7. Versez dans un bol le jus de citron, le sel et l'huile, puis mélangez le chou-fleur râpé, le concombre, les radis, les oignons et le persil dans cette sauce.

8. Placez au frais pendant 1h.

### **Le couscous**

1. Placez-le dans un grand saladier avec les raisins et les cranberries.

2. Faites chauffer un verre d'eau aux micro-ondes et versez-le sur les graines.

3. Mélangez bien, recouvrez avec un couvercle et laissez gonfler.

### **Le taboulé**

1. Dans un grand saladier, ajoutez tous les ingrédients.

2. Rectifiez l'assaisonnement, mélangez bien et placez au réfrigérateur au moins deux heures avant de servir.

3. Au moment de servir, formez de belles Rosettes de Tête de Moine AOP à l'aide de la girolle puis déposez les Rosettes sur vos assiettes.

4. Dégustez !