

# Taboulé de chou-fleur



4 personnes



20 minutes



## INGREDIENTS

1 petit chou-fleur

1 oignon rouge

10 feuilles de menthe

10 brins de persil plat

200 g de semoule

sel

jus de citron, huile d'olive

2 cs yaourt nature

2 cc miel

cumin, cannelle

6 dattes dénoyautées

## ETAPES

1. Commencer par préparer la semoule: dans un saladier, mettre la pointe d'une cuillère à café de sel, la semoule, le jus d'un citron et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, et mélanger.
2. Ajouter l'oignon rouge, les feuilles de menthe et le persil plat émincés finement. Couper les dattes dénoyautées en morceaux, et les ajouter à la semoule. Enfin, assaisonner d'une pointe de cumin et de cannelle, et mélanger avec 2 cuillères à soupe de yaourt nature et 2 cuillères à café de miel. Réserver au frais.
3. Laver le chou-fleur, le diviser en petits bouquets et mixer avec un robot, jusqu'à obtenir une semoule fine.
4. Mélanger la semoule et le chou-fleur, et laisser gonfler la semoule au frais jusqu'au moment de servir. Ajouter quelques cuillères d'eau si la semoule n'est pas assez tendre. Servir bien frais.