

TABOULÉ DE CHOU FLEUR



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Mélange Kasha
2,5 kg



4
PERS.



15
MIN.



10
MIN.

INGRÉDIENTS

- 125 g de mélange kasha
- 280 g de fleurons de chou fleurs
- 125g de champignons frais de Paris
- 50 ml d'huile d'olive
- 200 g de tofu
- 60 g de raisins secs
- Persil, menthe et coriandre ciselée
- Jus et zeste de deux citrons
- 1 poignée de cranberries et de baies de goji (facultatif)
- Sel, poivre
- 2 c.c de cumin

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Cuire le mélange kasha selon les indications du paquet.
2. Laissez refroidir.
3. Dans un petit bol, versez la moitié de l'huile d'olive et du jus de citron.
4. Ajoutez-y le tofu coupé en dés, un peu du mélange d'herbes ciselées et mélangez.
5. Mixez les fleurons de chou-fleur et faites gonfler les raisins dans un verre d'eau chaude.
6. Ajoutez au chou-fleur les herbes ciselées, le zeste de citron, le tofu et sa marinade.
7. Ajoutez les champignons (en dés ou mixés) et le mélange kasha.
8. Ajoutez l'assaisonnement (citron + huile d'olive), le cumin et les raisins secs.
9. Salez, poivrez à votre convenance.
10. Ajouter des cranberries séchées, des noix, des baies de goji selon vos envies !