

Taboulé de chou-fleur printanier

5 pers 10 mn

Les **ingrédients**

- 1 gros chou-fleur bio
- 150 g de boulgour
- 1 sachet de pistaches bio grillées à sec
- 1 oignon
- 6 c. à s. de pur jus de citron
- 4 c. à s. d'huile d'olive vierge extra fruitée
- 1 c. à s. de persil
- Sel et poivre noir moulu

La **recette**

Etape 1

Faire cuire le boulgour en suivant les instructions de préparation.

Etape 2

Préparer le chou-fleur en le lavant. Le découper en petits morceaux pour le passer au mixeur.

Etape 3

À l'aide d'un couteau, hacher les pistaches.

Etape 4

Laver et émincer l'oignon.

Etape 5

Dans un grand saladier, verser le chou-fleur, le boulgour, les pistaches et l'oignon. Puis mélanger.

Etape 6

Dans un petit bol, préparer la sauce : mélanger 1 c. à s. de persil avec le pur jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre ; ajouter au saladier et mélanger.