

Taboulé cru de chou fleur/tomates séchées/olives noires

Recette également adaptée pour les intolérants au gluten

- ✿ 1/2 chou fleur
- ✿ 6 tomates séchées
- ✿ 1/2 concombre
- ✿ 1 càs d'olives noires
- ✿ 2 dattes
- ✿ 2 càs de jus de citron
- ✿ 2 càs d'huile d'olive
- ✿ Persil
- ✿ Paprika fumé, piment d'Espelette et poivre

Mixez rapidement les ingrédients solides avec un robot à lame en S

Assaisonnez

☞ Servir ce taboulé avec des épinards frais ajouter des olives, tomates séchées et graines de chanvre.

Bon appétit 😊