

# Taboulé de chou-fleur, fruits secs et grenade.

8 Personnes



DENREES	UNITES	QUANTITES	DEROULEMENT
<b>BASE</b>			<p><b>BASE :</b></p> <p>Prélever les sommités de choux fleur, blanc et violet.</p> <p>Mixer séparément dans un robot coupe, assez finement pour obtenir comme des grains de semoule.</p> <p>Mélanger l'ensemble et assaisonner avec l'huile d'olive, le jus de citron, sel poivre piment, réserver au frais.</p> <p><b>GARNITURE :</b></p> <p>Eplucher les oignons rouges, laver et ciseler finement.</p> <p>Laver le concombre et tailler en petits dés.</p> <p>Egrener la grenade.</p> <p>Torréfier les fruits secs et ciseler les fines herbes.</p> <p>Mélanger l'ensemble de la garniture au chou-fleur et rectifier l'assaisonnement.</p> <p><b>FINITION :</b></p> <p>Confire rapidement les tomates au four avec un peu d'huile et thym.</p> <p><b>MONTAGE :</b></p> <p>Dresser en assiette à l'aide d'un emporte-pièce et décorer avec les tomates, fruits secs et herbes fraîches.</p>
Chou-fleur blanc Chou-fleur violet Huile d'olive Jus de citron Sel,Poivre,Piment	Pce Pce L L Pm	0.5 0.5 0.100 0.050 Pm	
<b>GARNITURE</b>			
Oignon rouge Concombre Grenade Graine de courge Amande (effilées) Pistache Menthe Persil	Kg Pce Pce Kg Kg Kg Botte Botte	0.200 1 1 0.150 0.100 0.100 0.5 0.5	
<b>FINITION</b>			
Menthe Tomate cerise grappe Huile / thym frais Mélange fruits secs	Botte Pce Pm Pm	0.5 8 Pm Pm	
Notes personnelles :			