

Taboulé de chou-fleur, fruits secs et grenade.

8 Personnes



DENREES	UNITES	QUANTITES	DEROULEMENT
BASE			<p>BASE :</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>
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	<p>Mélanger l'ensemble et assaisonner avec l'huile d'olive, le jus de citron, sel poivre piment, réserver au frais.</p>
GARNITURE			<p>GARNITURE :</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>
FINITION			<p>Mélanger l'ensemble de la garniture au chou-fleur et rectifier l'assaisonnement.</p>
Menthe Tomate cerise grappe Huile / thym frais Mélange fruits secs	Botte Pce Pm Pm	0.5 8 Pm Pm	<p>FINITION :</p> <p>Confire rapidement les tomates au four avec un peu d'huile et thym.</p>
Notes personnelles :			<p>MONTAGE :</p> <p>Dresser en assiette à l'aide d'un emporte-pièce et décorer avec les tomates, fruits secs et herbes fraîches.</p>