

Taboulé de chou-fleur & pois chiches rôtis

Ingrédients (2 personnes)

Pour les pois chiches

- 400 g pois chiches bien cuits, séchés à la serviette
- Les zestes et le jus de 2 citrons verts
- 5 c.s. d'huile d'olive
- Poudre de chili
- Sel de mer et poivre noir moulu
- 1 c.s. de moutarde grainée

La salade :

- 1 chou-fleur, entier
- 5 radis, émincés
- Quelques feuilles de persil plat
- 2 brins de menthe fraîche, feuilles tranchées
- 2 oignons verts, émincés
- Quelques brins de ciboulette hachée
- ½ pomme croustillante, émincée
- 1 avocat mûr, pelé et coupé en morceaux
- Quelques graines de tournesol grillées



Préparation

1. Préchauffez le four à 200° degrés.
2. Étalez les pois chiches entre 2 linges ou du papier absorbant afin de les sécher durant 10 minutes en les tournant de temps en temps.
3. Étalez les pois chiches sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez les pois chiches du zeste de citron vert, de poudre de chili, de sel, de poivre et d'une cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélangez les pois chiches pour bien les enrober et placez-les au four pour environ 15 minutes jusqu'à ce que les pois chiches soient légèrement croustillant et doré.
4. Torréfiez les graines de tournesol : dans une poêle chauffée sans matières grasses, faites griller les graines de tournesol pour 4-5 minutes en remuant constamment. Placez-les dans un bol et réservez.
5. Fouettez ensemble le zeste de lime, le jus de lime, l'huile d'olive, le sel, le poivre et la moutarde. Ajouter une goutte d'eau si cela semble trop épais, réservez.

6. Transformez le chou-fleur en riz par portion. Placez quelques fleurettes de chou-fleur dans d'un robot culinaire muni de la lame en «S». Hachez par petits coups de pulsations jusqu'à l'obtention d'une consistance de riz irrégulier. Répéter l'opération avec le reste du chou-fleur. Versez-le dans un bol à salade.
7. Versez la vinaigrette sur le riz chou-fleur, salez, poivrez et remuez pour bien enrober. Ajoutez les radis, les feuilles de persil, la menthe, les oignons verts, la ciboulette, les tranches de pomme et les pois chiches rôtis. Mélangez le tout et complétez avec l'avocat en dés, les graines de tournesol torréfiées et assaisonnez si besoin.

Bienfaits nutritionnels :

Ce plat est riche en vitamine C, en vitamine B9, en fer et sélénium. Peu caloriques mais enrichis en nutriments, le taboulé de chou-fleur permet d'alléger cette salade en remplaçant la part de féculents et les pois-chiches vous apportent la densité protéiques pour une satiété prolongée !

