



Cuisine et  
dépendances

## Taboulé d'hiver



*Cette recette, un des must de Marmiton, s'appelle à l'origine [taboulé menteur](#) : en effet, la semoule habituelle est remplacée par du chou fleur mixé. On s'y tromperait ! Je n'aime pas le chou-fleur cru et pourtant j'adore cette entrée, c'est une excellente manière de planquer les légumes pour les "allergiques".*

*J'ai remplacé les tomates fraîches, peu goûteuses hors saison, par des tomates séchées et marinées à l'huile.*

### Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 1 chou-fleur
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de coriandre
- quelques brins de ciboulette
- le jus de 2 citrons
- 1 petit oignon blanc
- 6 tomates séchées, marinées à l'huile
- 5 cl d'huile de la marinade des tomates
- 80 g de raisins secs
- sel, poivre

Préparation :

Ôter le trognon et les tiges du chou-fleur pour ne garder que les fleurs.

Passer le chou-fleur au mixeur quelques secondes : on obtient une fine semoule. Incorporer les fines herbes, et mixer à nouveau.

Couper les tomates et l'oignon en petits dés. Mélanger tous les ingrédients.

Mettre à macérer au frais quelques heures.

Servir bien frais.

Le 19 Octobre 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/10/19/index.html>