

TABOULE DE CHOU FLEUR AU POMELO

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 1 minutes et 30 secondes
Pour 4 personnes	1 casserole, 1 râpe, 1 saladier

Ingrédients :

400 gr de chou fleur
1 pomelo
1 orange
2 brins d'aneth
3 brins de ciboulette
2 pincées de piment d'Espelette
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
jus d'un demi citron
quelques tiges de cerfeuil
200 gr de crevettes cuites
Sel

Préparation :

- 1 - Prendre un morceau de chou fleur, le laver et le râper avec une râpe à gros trous puis le plonger dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes, l'égoutter et le rafraîchir.
- 2 - Peler le pomelo à vif et en prélever les segments en glissant le couteau entre chaque membrane.
- 3 - Prélever le zeste d'une demi orange et presser l'orange et le citron.
- 4 - Blanchir le zeste dans l'eau bouillante pendant une minute, le rafraîchir et le couper en fines lamelles.
- 5 - Ciseler les herbes, les ajouter au jus d'orange et au jus de citron, saler, ajouter le piment d'Espelette et l'huile.
- 6 - Mélanger le chou fleur, les crevettes, et les morceaux de pomelo avec l'assaisonnement et déguster bien frais.