



TABOULÉ BROCOLIS & GASPACHO

avec Olivia Lottin

INGRÉDIENTS

Entrée

- 1 dl de semoule
- 1,5 dl d'eau
- 1 brocoli
- 1 fenouil
- 1 oignon
- 1 botte de persil, de menthe et de coriandre
- 1 citron lime
- 1 poivron
- 4 càc de lait de coco
- Huile d'olive
- 1 pincée de sel et poivre

PRÉPARATION

Brocoli

- 01.** Tondre le brocoli avec un couteau pour enlever les petits grains. Les garder pour le taboulé.
- 02.** Couper le brocoli en plusieurs morceaux et mettre à cuire dans de l'eau bouillante salée cuisson 15 minutes.

Herbes

- 03.** Couper et émincer les herbes.

Gaspacho

- 04.** Sortir le brocoli de l'eau et déposer dans un plat avec un peu de jus de cuisson.
- 05.** Mixer jusqu'à obtenir un mélange très homogène.
- 06.** Ajouter 4 càc de lait de coco.
- 07.** Assaisonner avec sel et poivre et mixez.
- 08.** Déposer au frigo pendant minimum 2 heures.

Taboulé

- 09.** Verser la semoule dans un récipient et ajouter 1,5 dl d'eau de cuisson.



recette de l'émission du
06.09.2024



10. Laisser poser jusqu'à ce que la semoule gonfle légèrement.

11. Ajouter un filet d'huile d'olive.

Légumes

12. Couper et hacher finement le fenouil.

13. Emincer l'oignon nouveau en gardant les fanes.

14. Couper le poivron en julienne.

Taboulet & légumes

15. Ajouter dans la semoule le fenouil, l'oignon nouveau, le mélange des herbes.

16. Ajouter un filet d'huile d'olive.

17. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

18. Déposer au frigo pendant 1 heure.

DRESSAGE

01. Déposer un emporte-pièce au coeur de l'assiette.

02. Déposer la taboulé et aplatir légèrement.

03. Ajouter quelques feuilles de menthe pour la décoration ainsi que le poivron, la fêta, le gaspacho.

