



## Taboulé vitaminé



*Une autre version du taboulé menteur, cette fois-ci avec du pamplemousse, des fines herbes fraîches et du thon. Le chou-fleur a un apport vitaminique particulièrement intéressant : il figure parmi les légumes les plus riches en vitamine C avec une teneur de 60 mg pour 100g. Une assiette de 200 g de chou-fleur couvre ainsi 100 % de nos besoins en vitamine C.*

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1/2 chou-fleur
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 pamplemousse
- fines herbes : ciboulette, persil, menthe
- 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil à café de gingembre en poudre
- sel et 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.

Émietter le thon et ajouter à la semoule de chou-fleur.

Peler le pamplemousse à vif en enlevant la peau de chaque quartier. Couper chaque quartier en deux ou trois parties et ajouter à la salade.

Assaisonner d'huile, de sel, de poivre et de gingembre. Verser également le jus du pamplemousse récupéré lors de son découpage. Entreposer au moins 1 H au réfrigérateur et servir bien frais.

*Le 03 Décembre 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances*

*Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/12/03/index.html>*