



Taboulé au brocoli



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

500 grammes de couscous perlé (Soubry)
500 ml de bouillon de légumes (chaud)
100 grammes de raisins
50 grammes tomates séchées
1 brocoli (en bouquets)
1 chou-fleur (petit, en bouquets)
1 citron (jus)
5 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel et poivre
100 grammes de germes de soja
50 grammes cerneaux de noix (concassées)
1 poignée de persil plat (ciselé)
1 poignée de menthe fraîche (finement hachée)

Méthode de préparation

- 1.** Arrosez le couscous de 400 ml de bouillon de légumes. Couvrez et laissez gonfler 15 minutes.
- 2.** Arrosez les raisins secs et les tomates séchées avec le reste du bouillon. Laissez reposer pendant 10 minutes. Laissez refroidir, puis coupez-les en lanières.
- 3.** Faites blanchir le brocoli et le chou-fleur dans de l'eau légèrement salée. Égouttez-les et mixez-les.
- 4.** Mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, le poivre et le sel avec les pousses de soja, les noix, le persil et la menthe.
- 5.** Incorporez ce mélange au couscous avec les raisins secs, les tomates séchées, le brocoli et le chou-fleur.
- 6.** Laissez reposer pendant 20 minutes. Salez et poivrez.