

Semoule de chou-fleur

Pour 6 personnes

- 1 chou-fleur
- 1 oignon
- 1 bouquet de persil ciselé
- 30g graines de tournesol (facultatif)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel/poivre



> A l'aide d'un couteau, récupérer les sommités (petits bouquets) du chou-fleur sans les tiges.

> Passer le chou-fleur au robot-coupe pour obtenir l'équivalent d'une semoule pas trop fine.

> Eplucher l'oignon et le couper en petits dés.

> Faire colorer les graines de tournesol dans une poêle avec 2 càs d'huile, puis les réserver sur un papier absorbant.

> Réutiliser la poêle pour faire suer oignon avec 1 càs d'huile.

> Ajouter la semoule de chou-fleur. Cuire à feu-moyen 5-6 minutes.

> Ajouter graines et/ou persil

> Saler/poivrer

Bon appétit !

Déclinaisons :

- J'aime bien ajouter le poivron rouge l'été pour la touche de couleur et le parfum sucré. On peut varier avec des tomates séchées. Selon les goûts, ajouter des épices (curry/ noix de muscade/cumin, etc...) ou un trait de sauce soja.

-Version taboulé : utiliser la semoule de chou-fleur crue avec des dés de tomates, fromage de brebis, lentilles, etc....