

Taboulé de Chou-fleur

Préparation 20 mn

Réfrigération 1h

Pour 6 personnes :

½ chou-fleur

3 tomates

1 concombre

3 oignons nouveaux

2 citrons

1 bouquet de menthe

1 bouquet de persil plat

2 c.s. d(huile d'olive sel, poivre

Préparation :

1. Nettoyer et laver le chou-fleur, le râper à la grosse râpe pour obtenir une semoule fine.
2. Monder et concasser les tomates. Peler le concombre, le couper en 2 dans la longueur, retirer les graines puis couper la chair en petit dés.
3. Nettoyer les oignons, émincer le bulbe et ciseler les tiges. Laver la menthe et le persil, ciseler les feuilles.
4. Mélanger la semoule de chou-fleur, les tomates, les oignons, le concombre et les herbes ciselées, arroser du jus d'1 citron et d'huile d'olive, saler et poivrer. Couvrir d'un film alimentaire et réserver 1 h au frais
5. Servir bien frais décoré de citron coupé en tranches.

TARTES FINES CŒUR de SAUMON, AVOCAT et GINGEMBRE

Préparation :20mn Repos :1h Cuisson : 10mn

Pour 4 personnes

- 150g de filet de saumon fumé
- 15g de gingembre frais
- 7cl d'huile d'olive
- 30g de roquette
- 8 feuilles de brick
- 3 avocats
- Le jus d'un citron vert
- 2 oignons nouveaux
- 2 pincées de piment d'Espelette 3 pincées de sel

Technique

1-Découper des carrés de 12cm x 12cm. Badigeonner 3 carrés d'huile d'olive. Déposer 1 carré dans un moule à tartelette, puis un 2^{ème} légèrement décalé et un 3^{ème} à nouveau décalé pour créer des pointes. Enfourner à 210° pendant 5 à 10mn (les feuilles doivent être dorées). Laisser refroidir.

2-Dénoyauter les avocats et ôter la chair à l'aide d'une cuillère. Ecraser à la fourchette et ajouter le jus de citron pour qu'ils ne noircissent pas

3-Eplucher et ciseler les oignons nouveaux. Les incorporer au mélange précédent, puis assaisonner de sel, de piment et de 4cl d'huile d'olive. Mélanger et réserver

4-Couper le cœur de saumon en lamelles. Eplucher, hacher le gingembre et ajouter le reste d'huile d'olive. Verser sur le saumon.

5-Répartir le guacamole sur les feuilles de brick, puis disposer dessus les lamelles de saumon. Terminer par quelques feuilles de roquette.