Taboulé de riz de brocoli

Préparation: **20 min**

Ingrédients

- 1 petit brocoli
- 1 petit poivron rouge
- 2 carottes de taille moyenne
- 2 tomates bien fermes
- 1 avocat
- 2 tasses de persil plat
- 1 tasse de coriandre fraîche
- 1 petite courgette
- 1 oignon rouge

- 20 g de graines de courge
- 15 g de graines de tournesol
- 15 g de pignons de pin
- 60 ml de jus de citron
- Le zeste de 1 citron vert
- 60 ml d'huile d'olive
- ½ c. à c. de sel rose de l'Himalaya
- 1 pincée de poivre
- 1 pointe de piment de Cayenne en poudre
- Quelques fleurs comestibles

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Lavez et parez tous les légumes. Conservez la peau de la courgette si elle est bio. Réservez. Coupez les carottes et le poivron en dés de 1 cm. Réservez. Détaillez le brocoli puis hachez-en les têtes. Réservez.
3. Déposez sur le tamis du Vitaliseur les poivrons pour 15 minutes de cuisson. Au bout de 5 minutes ajoutez les carottes et le brocoli. Assurez-vous de la tendreté des carottes et du poivron en les piquant avec la pointe d'un couteau. Retirez du Vitaliseur et réservez.
4. Taillez l'oignon, les tomates et la courgette en brunoise. Réservez. Hachez les herbes puis réservez.
5. Torréfiez à la poêle à feu doux et sans corps gras les graines ; elles doivent être dorées.
6. Taillez l'avocat en lamelles.
7. Rassemblez délicatement tous les ingrédients dans un saladier. Ajoutez le sel et le poivre. Ajoutez la pointe de piment et les herbes. Assaisonnez avec l'huile d'olive et le jus de citron. Râpez le zeste de citron et parsemez-le sur l'ensemble. Déposez l'avocat et ajoutez quelques fleurs comestibles.

Cette recette a été réalisée pour le magazine 95° #25 spécial burgers et tartines avec un dossier spécial sur le régime cétogène.
Astuce de la cheffe Virginie Ferrari :
Il est possible de remplacer le piment de Cayenne en poudre par un petit piment oiseau haché.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises