

Couscous de chou-fleur aux tomates cerises, olives kalamata et tomates séchées

Recette pour 4 personnes

Description

Chou-fleur coupé en petits grains pour créer l'illusion d'un couscous agrémenté de ciboulette, tomates cerise, olives et tomates séchées. Servi avec une vinaigrette acidulé au citron et à l'huile d'olive Fazzuli.

L'astuce du chef

Laisser cette recette macérer quelques heures pour un résultat optimal.

Ingrédients

Pour le couscous de chou-fleur

- 1 Unité(s) Chou-fleur
- 1 Barquette(s) Tomates cerises
- 0.50 Botte(s) Ciboulette
- 15 Unité(s) Olives noires dénoyautées
- 1 Unité(s) Citron
- 0.50 Unité(s) Estragon
- 2 Unité(s) Échalote française
- 30 Ml Huile d'olive
- 30 Ml Persil

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **25 mins**

Mise en place

Couper le chou-fleur en grain fin à l'aide du robot mélangeur Zester les citrons et les presser pour en récupérer le jus. Ciseler l'échalote, le persil, l'estragon et la ciboulette. Couper les tomates cerises en quatre. Hacher les olives et les tomates séchées.

Préparation du couscous de chou-fleur

Déposer les morceaux de chou-fleur dans le robot culinaire et utiliser le PULSE afin de réduire le chou-fleur en petits morceaux, similaires à du couscous. Dans un grand chaudron faire bouillir 2.5 litres d'eau et salé abondamment. Poché le chou fleur 2 minutes pour le rendre tendre et drainer sur du papier absorbant. Une fois que le chou fleur est refroidi, mélanger tout les ingrédients ensemble et rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre.

Montage de l'assiette

Idéalement dans une assiette sombrero (creuse), placer votre mix de couscous de chou-fleur,

finaliser avec quelques feuilles d'estragon et des moitiés de tomates cerises en décoration. Ajouter un filet d'huile d'olive.

Bon appétit!