



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Taboulé au chou-fleur

Septembre



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 petit chou-fleur (env. 800 g)
- 75 g de quinoa
- 50 g de noix
- 1 bouquet de persil
- ½ bouquet de ciboulette
- 4 tiges de menthe
- 1 grenade
- 1 c.à.s. de raisins secs
- 5 c.à.s. de jus de citron
- 2 c.à.s. d'huile de lin
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de cumin
- sel et poivre

Préparation

- Laver le chou-fleur et le râper soit avec une râpe à légumes, soit le mixer brièvement dans un mixeur haute performance de manière à obtenir une masse semblable à du couscous.
- Rincer le quinoa à l'eau dans une passoire fine et l'égoutter.
- Porter à ébullition avec environ 300 ml d'eau dans une grande casserole et laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes. Ajouter ensuite le chou-fleur et le faire cuire encore 5 minutes.
- Entre-temps, hacher grossièrement les noix et les faire griller dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles dégagent un parfum. Ensuite, les laisser refroidir.
- Laver les herbes, les secouer pour les sécher et les hacher finement.
- Éventuellement, égoutter brièvement le quinoa et le chou-fleur dans une passoire fine.
- Pour détacher les graines de grenade, couper la grenade en deux, la poser sur la main avec le côté ouvert et détacher les graines en tapant avec une cuillère en bois.
- Mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec du sel et du poivre.



Conseil : Ce plat s'accompagne p. ex. de falafels ou de boulettes avec du fromage blanc aux herbes.



40 minutes



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Blumenkohl-Taboulé

Septembre



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleiner Blumenkohl (ca. 800 g)
- 75 g Quinoa
- 50 g Walnüsse
- 1 Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 4 Stiele Minze
- 1 Granatapfel
- 1 EL Rosinen
- 5 EL Zitronensaft
- 2 EL Leinöl
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Blumenkohl waschen und entweder mit einer groben Gemüsereibe raspeln oder in einem Hochleistungsmixer kurz mixen, sodass eine Couscous-artige Masse entsteht.
- Quinoa in einem feinen Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- Mit ca. 300 ml Wasser in einem großen Topf aufkochen und zuge- deckt 10 Minuten köcheln lassen. Dann Blumenkohl dazugeben und weitere 5 Minuten garen.
- In der Zwischenzeit Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Dann abkühlen lassen.
- Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- Quinoa und Blumenkohl evt. kurz in einem feinen Haarsieb abtropfen lassen.
- Zum Lösen der Granatapfelkerne den Granatapfel halbieren, mit der offenen Seite auf die Hand legen und die Kerne durch das Klopfen eines Kochlöffels lösen.
- Alle Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Tipp : Zu diesem Gericht passen z.B. Falafel oder Bouletten mit einem Kräuterquark.



40 Minuten



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL