

Taboulé de Chou-Fleur : L'alternative légère pour vos repas

Pourquoi remplacer la semoule ?

- Réduire l'index glycémique de vos repas pour éviter les pics d'insuline.
- Augmenter naturellement votre apport en fibres et en antioxydants.
- Alléger la charge calorique sans sacrifier le plaisir gustatif.
- Favoriser une digestion plus légère après le déjeuner.

Ingrédients nécessaires (pour 4 personnes)

- 1 beau chou-fleur frais (environ 500g)
- 1 gros bouquet de persil plat frais
- 1/2 bouquet de menthe fraîche
- 2 tomates fermes coupées en petits dés
- 1 oignon rouge ciselé finement
- Jus de 2 citrons jaunes
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre du moulin selon votre convenance

Étapes de préparation

- Détaillez le chou-fleur en petits bouquets et mixez-les par impulsions jusqu'à obtenir une texture fine proche de la semoule.
- Lavez, séchez et hachez finement le persil et la menthe.
- Dans un grand saladier, mélangez le chou-fleur mixé avec les herbes, les dés de tomates et l'oignon rouge.
- Préparez l'assaisonnement en émulsionnant le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Versez la sauce sur le mélange, remuez bien et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes avant de servir.

Les glucides à limiter au quotidien

- Pâtes, riz blanc et pain de mie industriel.
- Pommes de terre et féculents raffinés.

- Céréales sucrées du petit-déjeuner.
- Légumineuses en conserve avec sucres ajoutés.
- Snacks transformés et produits de boulangerie industrielle.