

La belle couleur verte du brocoli cru, le croquant de l'endive
et le bon goût des fruits secs font de cette salade
un incontournable pour une entrée d'hiver !

TABOULÉ DE BROCOLI AUX ÉCLATS DE NOISETTES ET DE SARRAZIN

4 personnes

Préparation : 15 minutes

- 1 brocoli
- 2 endives
- 1 c. à s. de pâte de sésame
- 1 c. à s. de pâte de noix de cajou
- 2 c. à s. d'huile de cameline ou de colza
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à s. de sauce soja
- le jus d'1 orange
- 1 poignée de noisettes
- 1 poignée de graines de courge
- 1 poignée de corn flakes de sarrazin
- 1 pincée de piment d'espelette

- Dans un saladier, raper très finement le brocoli.
- Couper les endives en 4 dans le sens de la longueur et les émincer en fines lamelles. Les mélanger au brocoli.
- Dans un mortier, concasser tour à tour les noisettes, puis les graines de courge. Réserver.
- Dans un bol préparer la sauce en émulsionnant la pâte de sésame, la pâte de noix de cajou, la sauce soja, l'huile, le vinaigre balsamique et le jus d'orange.
- Verser la sauce dans le saladier et parsemer d'éclats de noisettes, des graines de courge concassées et des corn flakes de sarrazin.

Cette recette de rapé de brocoli obtient toujours un très grand succès : les fruits secs lui apportent un côté gourmand irrésistible !

