



# Le Taboulé végétal

## Ingrédients :

Préparez le mélange habituel pour un taboulé.



Couper en petits cubes :

- 6 tomates,
- 1 poivron rouge,
- 1 concombre.

Ajouter :

- 1 oignon émincé,
- 2 poignées de raisins secs,
- Un bouquet de persil,
- Les feuilles d'un bouquet de menthe hâchée finement,
- Sel, poivre, jus de citron, huile d'olive.

Puis à la place de la semoule, râpez ou mixez un chou fleur cru entier, ajoutez-le au mélange ci-dessus.

## Accueil Paysan Occitanie

10, rue du Général Lapasset - Il 300 Limoux

Tél. 04 30 07 39 15 - E-mail : [occitanie.pm@accueil-paysan.com](mailto:occitanie.pm@accueil-paysan.com)

[www.accueil-paysan-occitanie.com](http://www.accueil-paysan-occitanie.com)

[@Accueil.Paysan.Occitanie](https://www.instagram.com/accueil.paysan.occitanie)

