

Taboulé de chou-fleur



🍴 4 portions · ⌚ prep. 40m · 🕒 cuisson 0m

Adaptation moderne du taboulé libanais dans laquelle le boulgour est remplacé par du chou-fleur cru râpé en « semoule ». On garde l'esprit orthodoxe : persil dominant, menthe minoritaire, oignon rouge macéré dans le citron, tomates épinées en brunoise, sumac et huile d'olive vierge extra. Ce n'est pas un taboulé libanais traditionnel — c'est une dérivation cohérente qui respecte la logique du plat.

Moyen-Orient / Liban

INGRÉDIENTS

□ oignon rouge, environ 80 g	1	□ tomates, fermes et bien mûres, environ 250 g	2
□ citron, environ 60 à 80 ml de jus	2		
□ sel fin	1 càc	□ persil plat, environ 150 à 200 g de feuilles	2 bottes
□ sumac	2 càc		
□ ?mélange 7 épices libanaises, bharat	1/4 càc	□ menthe fraîche, feuilles seulement, environ un quart de botte	30 g
□ chou-fleur, en petits bouquets, cru	400 g	□ huile d'olive vierge extra	5 càs
		□ poivre noir du moulin	1/2 càc

PRÉPARATION

— Macération de l'oignon rouge —

1. Éplucher oignon rouge et le hacher très finement au couteau. Le placer dans un saladier avec le jus de citron, sel fin, sumac et éventuellement ? mélange 7 épices libanaises. Mélanger et laisser macérer 10 minutes : l'oignon perd son mordant et parfume le jus de citron.

— Semoule de chou-fleur —

2. Pendant ce temps, laver et sécher chou-fleur. Le râper à la râpe à gros trous ou pulser brièvement au couteau jusqu'à obtenir une texture semoule (ne pas transformer en purée).
3. Étaler sur un torchon propre et presser fermement pour retirer l'humidité — étape essentielle pour ne pas obtenir une salade aqueuse.

Variante douceur : blanchir la semoule de chou-fleur ~{30%secondes} dans de l'eau bouillante salée, égoutter et refroidir immédiatement à l'eau glacée avant de presser. Cette pré-cuisson éclair atténue la note souffrée du chou-fleur cru tout en gardant le croquant.

— Tomates et herbes —

4. Épépiner tomates et les tailler en brunoise très fine (dés 4 à 5 mm). Les ajouter à la macération oignon-citron et laisser reposer 5 minutes.

5. Effeuiller *persil plat* et *menthe fraîche*. Les herbes doivent être ****bien sèches**** avant ciselure — essorer à la centrifugeuse puis tamponner au torchon.
 6. Rassembler les feuilles en petit tas serré et ciseler au couteau bien aiguisé, mouvement d'aller-retour rapide, jusqu'à obtenir des lanières très fines. ****Ne pas utiliser de mixeur**** (oxyde et libère un jus vert amer) ****ni de ciseaux**** (écrasent les fibres).
- Assemblage —
7. Ajouter la semoule de chou-fleur pressée et les herbes ciselées à la macération oignon-tomates. Mélanger délicatement à la *cuillère en bois* ou aux mains propres pour bien répartir sans écraser les tomates.
 8. Verser *huile d'olive vierge extra* en filet, ajouter *poivre noir du moulin* et mélanger une dernière fois.
 9. Goûter et rectifier : sumac (pour l'acidité fruitée), sel, citron.
 10. Laisser reposer *30 minutes* au frais avant de servir, pour que les saveurs se marient.

Le sumac est ce qui donne au taboulé son acidité caractéristique et sa note légèrement fruitée-astringente. À doser généreusement, jusqu'à 3 càc pour un profil très marqué.

Servir en meze avec pain libanais, houmous, moutabal, feuilles de laitue romaine (traditionnellement utilisées pour prendre le taboulé à la main, sans couverts).

Se conserve 24 h au réfrigérateur maximum : au-delà, les herbes noircissent et les tomates dégorgent. Idéalement, préparer le jour même.

Variantes libres (s'éloignent de la tradition libanaise) : grenade en grains pour la fraîcheur sucrée, concombre en brunoise, pignons grillés, une pincée de cumin. À assumer comme dérivation personnelle.