

## Le Choux-Fleur en Cru

### « Taboulé de Choux-fleur Cru »

#### Ingrédients :

Choux fleur râpé & brocoli  
Oignon rouge ciselé  
Concombre brunoise  
Citron confit brunoise  
Ail haché  
Menthe ciselé  
persil ciselé  
épices Za'atar  
Huile d'olive extra vierge  
Sel/poivre

#### Préparations :

- Raper les sommités de choux-fleur à la râpe moyenne
- Ciseler les oignons rouges finement sans les hacher
- Ciseler la menthe et le persil
- Mélanger le taboulé de choux fleur tous les ingrédients

### Epices Za'atar (épices libanaise)

#### Ingrédients

2CS de thym séché  
2CS d'origan séché  
2CS de sarriette  
1CS de sumac  
1CS de graines de sésame  
une belle pincée de sel



## Le Choux-Fleur en Cuit

### « Choux fleur grillé, sauce raisin-câpres et soffrito »

#### **Sauce raisin-câpres**

100 gr raisin blanc sans épépiné  
100 gr câpre rincé  
100 gr beurre doux  
100 gr eau  
2 gr sel  
30 gr vinaigre xérès  
1 pincée de muscade  
1 pincée de poivre blanc

#### Préparations :

Dans une casserole faire bouillir les raisins, les câpres, le beurre et l'eau  
Mixer dans un blender et ajouter le reste des ingrédients  
Faire réduire selon la texture souhaitée

#### **Soffrito**

65 gr huile d'olive extra vierge  
125 gr oignon jaune ciselé  
2 gr sel  
15 gr câpres rincés et hachés  
10 gr ail haché

- Dans une casserole faire légèrement caraméliser les oignons avec l'huile d'olive
- Une fois une belle coloration blonde, ajouter l'ail et les câpres hachés, frire doucement

#### Dressage :

Faire colorer les tranches de choux fleur des 2 cotés  
Disposer les tranches de choux fleur dans une assiette, verser une peu de sauce dessus et déposer du soffrito au dessus  
Parsemer de persil haché

