LA BELLE VIE | **Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux**

Chou-fleur râpé en couscous, abricots et amandes

Pour 4 personnes | **Très facile**

32 min | **1.19€ La portion** (prix indicatif)

En voila une manière originale de manger du chou-fleur : râpé comme une semoule de couscous, et agrémenté de fruits secs, abricot et amande.
Vous aurez besoin d'huile d'olive pour cette recette (non listé dans les ingrédients).

Les ingrédients

- **300 g** de Chou-fleur
- **0.5 pièce** de Poivron toute couleur
- **35 g** de Abricot sec
- **20 g** de Amande effilée
- **1 pièce** de Echalote
- **0.5 c à c** de Cumin moulu
- **0.5 c à c** de Coriandre en poudre
- **1 c à s** de Vinaigre de cidre, de pomme
- **1 c à s** de Miel (assez liquide)
- **1 pièce** de Citron jaune bio non traité
- **5 brin** de Persil plat frais
- **1 brin** de Menthe fraîche

Étapes de préparation

Préparation : 20 min | **Cuisson :** 12 min | **Attente :** 0 min

1. Enlevez les feuilles et la base du tronc du chou-fleur et lavez-le. Coupez le chou-fleur en petits morceaux. Il nous faut environ 300 g.
   Mettez les morceaux dans le bol du mixeur, en procédant par petites quantités à chaque fois. Mixez pour obtenir une consistance de couscous / riz.
   Répétez jusqu'à ce que tout le chou-fleur soit mixé.

2. Ciselez une échalote.

3. Faites chauffer ½ càs d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
Ajoutez l'échalote et la moitié d'une càc de cumin en poudre. Faites cuire pendant 2 min en mélangeant.

4. Ajoutez dans la poêle le "couscous" de chou-fleur. Salez.
Continuez la cuisson 10 min à feu très doux. Cette étape consiste simplement à chauffer le chou-fleur, sans le faire griller.

5. Pendant ce temps, épépinez la moitié d'un poivron. Coupez-le en fines tranches puis en petits dés (≈5-7 mm).
Coupez 5 abricots secs en petits dés (≈5-7 mm).

6. Ciselez les herbes : étalez les feuilles d'un brin de menthe en les faisant se chevaucher.
Mettez dessus les feuilles de 5 brins de persil. Roulez la menthe en gardant le persil à l'intérieur.
Vous n'avez plus qu'à ciseler !

7. Après 10 min de cuisson du chou-fleur, éteignez le feu.
Ajoutez dans la poêle les dés de poivrons et d'abricots secs.
Ajoutez 1 càs d'huile, 1 càs de vinaigre, 1 càs de miel, les zestes de la moitié d'un citron et le jus (env. 1 ½ càs), la menthe, le persil et la moitié d'une càc de coriandre moulue.
Mélangez pour bien homogénéiser les saveurs.

Facultatif : torréfiez 20 g d'amandes effilées pour leur donner plus de saveur et de croustillant. Comptez 3-4 minutes à feu doux.

8. Servez le couscous de chou-fleur dans vos bols. Ajoutez dessus les amandes.
C'est prêt !