



Taboulé aux noix de Grenoble

Ingrédients

- 60 g (½ tasse) de noix de Grenoble, concassées
- ½ oignon rouge, émincé
- 3 petites tomates, en dés
- ½ chou-fleur, émincé
- 1 bouquet de persil frais, ciselé
- ½ bouquet de menthe fraîche, ciselée
- 70 g (½ tasse) de feta faible en gras, époncée et émiettée (facultatif)
- Quelques feuilles de menthe

VINAIGRETTE

- 100 ml (7 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 c. à soupe + 1 c. à thé de jus de citron
- Sel et poivre

Dans une poêle (ou au four), torréfier les noix de Grenoble concassées, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer du feu et laisser refroidir. Dans un saladier, déposer l'oignon, les tomates, le chou-fleur, le persil et la menthe ciselée. Réserver.

VINAIGRETTE

Dans un petit bol, émulsionner les ingrédients. Verser la vinaigrette dans le saladier et mélanger. Au moment de servir, ajouter les noix de Grenoble torréfiées et la feta, si désiré. Mélanger. Décorer d'un petit bouquet de feuilles de menthe.

Portions 4 | Préparation 30 min

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides 17 g | Protéines 7,9 g | Lipides 29 g