



Taboulé au brocoli, piment rouge et amandes



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 branche de brocoli
huile d'olive
1 piment espagnol (rouge, égrené et coupé en rondelles)
1 oignon rouge (coupé en demi-rondelles)
2 gousses d'ail (écrasées)
poivre noir
sel
1 citron vert (jus)
2 tasses d'amandes (effilées)
2 tasses de couscous
5 décilitres de bouillon de légumes
1 tasse de persil plat (ciselé)
1 tasse de coriandre (ciselé)

Méthode de préparation

- 1.** Coupez le brocoli, y compris le tronc, en très petits morceaux.
- 2.** Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande poêle et faites revenir brièvement l'oignon, l'ail et le piment rouge. Ajoutez le brocoli et remuez jusqu'à ce qu'il soit cuit à point. Ajoutez éventuellement un peu d'huile. Salez et poivrez en suffisance.
- 3.** Pendant ce temps, faites griller les amandes effilées sans matière grasse dans une autre poêle jusqu'à ce qu'elles prennent une coloration dorée. Réservez.
- 4.** Recouvrez la semoule avec le bouillon porté à ébullition et un filet d'huile d'olive. Couvrez. Laissez mijoter 5 minutes et défaites ensuite doucement la semoule avec une fourchette. Incorporez le persil plat et la coriandre.



- 5.** Servez dans quatre grandes verrines. Versez dessus le mélange à base de brocoli. Arrosez le tout de jus de citron vert et terminez par les amandes.

ASTUCE : Vous pouvez éventuellement agrémenter ce plat végétarien d'ingrédients supplémentaires, comme de la feta émiettée, des morceaux de saumon fumé ou de poulet rôti.