

Fiche recette  
Atelier Bien  
s'organiser pour  
manger équilibré

## Taboulé de chou

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 petit brocoli
- ¼ chou-fleur
- Persil
- ½ échalote
- 1 petite gousse d'ail
- 1 poignée de raisins secs
- Sauce vinaigrette : 1 cuil. à café de moutarde, 1 cuil. à soupe de vinaigre, 2 cuil. à soupe d'huile de colza, poivre, paprika.



Préparation :

1. Laver et détacher les têtes des deux choux. Essorer.
2. Mixer les têtes des choux jusqu'à obtenir la texture d'une semoule.
3. Eplucher, laver et hacher l'ail, l'échalote et le persil.
4. Préparer la sauce vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre, le poivre puis l'huile.
5. Mélanger le tout en ajoutant la poignée de raisins secs et ainsi que le persil haché.

## Riz cantonnais revisité

### Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 Carottes
- 65g de riz ½ complet
- 35g de pois cassés
- 2 œufs
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cube volaille
- 1 oignon
- poivre



### Préparation :

1. Éplucher les carottes et l'oignon. Tailler les carottes en petits dés et émincer l'oignon.
2. Faire 1l de bouillon de volaille.
3. Faire rissoler les grains de riz et l'oignon avec l'huile d'olive dans une sauteuse. Quand les grains de riz sont translucides, ajouter les pois cassés et mouiller avec le bouillon de volaille. Laisser cuire à couvert.
4. A mi-cuisson, ajouter les carottes.
5. Faire l'omelette : battre les œufs et cuire dans une poêle légèrement huilée.
6. Ajouter l'omelette au riz, assaisonner à votre convenance avec le poivre et servir chaud.