Taboulé au brocoli

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Facile

Ingrédients

500 grammes de couscous perlé (Soubry)
500 ml de bouillon de légumes (chaud)
100 grammes de raisins
50 grammes tomates séchées
1 brocoli (en bouquets)
1 chou-fleur (petit, en bouquets)
1 citron (jus)
5 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel et poivre
100 grammes de germes de soja
50 grammes cerneaux de noix (concassées)
1 poignée de persil plat (ciselé)
1 poignée de menthe fraîche (finement hachée)

Méthode de préparation

1. **Arrosez le couscous de 400 ml de bouillon de légumes. Couvrez et laissez gonfler 15 minutes.**
2. **Arrosez les raisins secs et les tomates séchées avec le reste du bouillon. Laissez reposer pendant 10 minutes. Laissez refroidir, puis coupez-les en lanières.**
3. **Faites blanchir le brocoli et le chou-fleur dans de l'eau légèrement salée. Égouttez-les et mixez-les.**
4. **Mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, le poivre et le sel avec les pousses de soja, les noix, le persil et la menthe.**
5. **Incorporez ce mélange au couscous avec les raisins secs, les tomates séchées, le brocoli et le chou-fleur.**
6. **Laissez reposer pendant 20 minutes. Salez et poivrez.**