Salade de chou-fleur aux noisettes grillées

Ingrédients

- 1 petit chou-fleur cru
- 50 g de noisettes entières (ou 2 à 3 cuillères à soupe de poudre de noisettes)
- 1 citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de moutarde
- Quelques brins de persil ou coriandre
- Sel et poivre

Préparation

1. Préparez le chou-fleur. Lavez-le, puis râpez-le à l'aide d'une râpe à gros trous ou mixez-le brièvement pour obtenir une texture proche de la semoule. Vous pouvez aussi le couper en toutes petites fleurettes pour une salade plus croquante.
2. Faites griller les noisettes. Concassez-les grossièrement et faites-les torréfier à sec dans une poêle pendant 3 à 5 minutes, en remuant régulièrement. Laissez-les refroidir.
3. Préparez la vinaigrette. Mélangez le jus du citron avec la moutarde, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Assemblez la salade. Mélangez le chou-fleur avec la vinaigrette et les herbes ciselées. Ajoutez les noisettes grillées juste avant de servir pour conserver tout leur croquant.

Variante : ajoutez une pomme coupée en petits dés ou quelques raisins secs pour une touche sucrée qui se marie très bien avec le chou-fleur et la noisette.