

Taboulé gourmand aux carottes fermentées

La cuisine de la méditerranée orientale regorge d'une variété quasi infinie de plats qui s'accommodent parfaitement de l'ajout de légumes fermentés. De plus, les aliments fermentés font déjà partie intégrante du régime de cette région du monde. Dans cette recette de taboulé, nous ajoutons du sarrasin au blé bulgur traditionnel mais n'hésitez pas à le faire avec du couscous. Si vous êtes intolérant(e) au gluten, remplacez le blé bulgur par du quinoa ou un autre grain qui vous convient.

Portions : 6-8

Temps de préparation et cuisson: 1 heure

INGRÉDIENTS :

- 1 paquet de 200 ml de Carottes tranchées Caldwell ou 200 ml de carottes tranchées fermentées à la maison avec le ferment Caldwell.
- 1/2 tasse (125 ml) de blé bulgur cru. Une fois cuit devrait donner environ 1 1/2 tasse (375 ml).
- 1/2 tasse (125 ml) de sarrasin cru. Une fois cuit devrait donner environ 1 tasse à 1 1/4 tasse (250 -325 ml).
- 1 grosse botte de persil à feuilles plates (italien) (environ 100 g) finement haché avec les tiges.
- 1 grosse tomate mûre coupée en dés de 1 cm.
- 1 oignon doux (Vidalia) coupé en petits morceaux
- 400 grammes de pois chiches
- 1 cuil. à thé de coriandre en poudre et 1 cuil. à thé de cumin séché.
- Le jus d'un citron
- 3 cuil. à table d'huile d'olive extra vierge
- Sel au goût

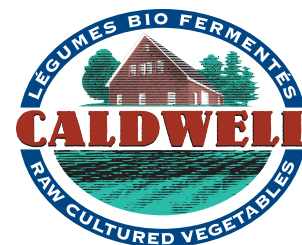
INSTRUCTIONS :

1. Cuisez d'abord les grains en suivant les instructions du fabricant et laissez-les refroidir complètement.
2. Placez les carottes tranchées fermentées Caldwell dans une passoire pour retirer l'excès de saumure. Réservez.
3. Entretemps, coupez la tomate et l'oignon en petits morceaux et placez-les dans un grand saladier. Tranchez ensuite le persil en morceaux minces et ajoutez-le dans le grand bol.
4. Ajoutez tous les autres ingrédients incluant les grains et les pois chiches, mélangez bien en vous assurant que le mélange soit homogène.

ASTUCE :

Cette salade est un repas complet mais peut aussi servir d'accompagnement. Savourez-la avec le pain plat qui vous plaît ou servez-la avec des grillades de viande, de volaille, de poisson, de tofu, de tempeh ou de seitan. Ce taboulé est également délicieux servi avec un « steak » de champignon portobello grillé. Préparée à l'avance cette salade se conservera au frigo pour une semaine.

BON APPÉTIT!



Testé et goûté par la famille
et les amis du clan Caldwell.

www.caldwellbiofermentation.com