







Les recettes du Château

Taboulé de chou fleur aux herbes.

Recette élaborée par le chef Armand Arnal - 1 étoile au guide Michelin
La Chassagnette 13200 Arles

- | | | |
|--|--|------------------------------------|
|  4 personnes |  - 1 chou fleur | - 8cl huile d'olive |
|  Bouteille Apothicaire
50cl Grossane | - 1 botte de persil | Grossane |
|  Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min | - 1 botte de coriandre | - 8 pétales de tomates
confites |
|  | - 1 botte de menthe | - 25cl de crème liquide |
|  | - 1 botte de basilic | - Sel |
| | - 10cl de jus de citron | |



Les étapes

- Laver le chou fleur. Réserver $\frac{1}{4}$ pour la confection de la purée. A l'aide d'une rappe à fromage, émietter le chou fleur. Laver et équeuter toutes les herbes (persil, coriandre, menthe, basilic). Les concasser.
- Tailler une brunoise de tomates confites.
- Emincer finement le $\frac{1}{4}$ de chou fleur restant. Le mettre à cuire dans une casserole avec du sel et la crème liquide.
- Une fois le chou fleur cuit, l'égoutter puis le mixer. Vérifier l'assaisonnement.
- Mélanger le chou fleur râpé, les herbes, les tomates, le jus de citron et l'huile d'olive Grossane.

Dressage

- Disposer le taboulé dans un bol puis rajouter des feuilles de menthe, de coriandre et une feuille de chou.

Astuce

Mettre 30 minutes au frigo avec de servir.



Nous vous conseillons : Domaine d'Estoublon - Grenache Blanc IGP
Château d'Estoublon - Rosé AOP

www.estoublon.com

