

طرز تهیه تبوله به زبان فرانسوی

دوستان عزیزم امروز طرز تهیه یک غذای لبنانی به زبان فرانسه براتون آماده کردم و فکر کنم به درد مصاحبه بخوره. پیشنهاد می کنم هم آقایون و هم خانمها به طرز تهیه این غذای ساده توجه کنند . مچکرم (<http://biya2quebec.blogfa.com>)

Taboulé de choux-fleur

Pour 2 personnes, il vous faut :

375 g de choux-fleur

2 tomates

Persil

Coriandre

1 oignon

2 cuillères à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe de vinaigre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

طرز تهیه:

- 1) Préparez 375 g de choux-fleur.



- 2) Découpez le choux-fleur en petits bouquets.
Râpez chaque petit bouquet avec une râpe fine...



- 3) ...sans y passez la tige, ne rappez que la "tête" ou sommité.



- 4) Vous devez obtenir une sorte de poudre assez fine, qui sera la future "semoule" de votre taboulé de choux-fleur.
Si ce n'est pas déjà fait, versez la semoule dans un saladier.



- 5) Épluchez 2 tomates, coupez les en petits dés et versez dans le saladier.



- 6) Préparez 1 oignon, hachez le finement et ajoutez le dans le saladier.



- 7) Ciselez ou hachez grossièrement les feuilles du Persil et de la Coriandre, et ajoutez les dans le saladier.



- 8) Versez 2 cuillères à soupe de jus de citron, 1 cuillère à soupe de vinaigre et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez.
Votre taboulé de choux fleur est prêt.

