

Taboulé de persil et d'avoine

CARIBOU

Recette de Julie Aubé - Photo de Rachel Ouellette
Magazine Caribou - cariboumag.com

 4 portions

INGRÉDIENTS

½ tasse (125 ml) d'avoine nue + 2 tasses d'eau pour la cuisson
1 tasse (250 ml) de kale haché finement, mesuré légèrement tassé
2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de cidre
3 c. à soupe (45 ml) d'huile de caméline ou de tournesol
½ c. à thé (2,5 ml) de sel
1 tasse (250 ml) de persil haché finement, mesuré légèrement tassé
¼ tasse (60 ml) de menthe hachée finement, mesuré légèrement tassé
¼ tasse (60 ml) de mélisse hachée finement, mesuré légèrement tassé
½ tasse (125 ml) d'oignons verts hachés finement
2 c. à soupe (30 ml) de fleur d'ail hachée finement (ou 1 gousse hachée finement)
1 tasse (250 ml) de tomates en petits dés (l'eau et les pépins retirés)
¼ c. à thé (1 ml) de piment Gorria moulu



PRÉPARATION

1. Cuire l'avoine en portant l'avoine et l'eau à ébullition. Baisser le feu au minimum et laisser mijoter 45 minutes. Égoutter, laisser refroidir et réserver. (Cette étape peut être faite d'avance).
2. Pendant ce temps, mélanger le kale avec le vinaigre de cidre, l'huile de caméline et le sel. Masser avec les mains pour attendrir le kale.
3. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger. Laisser macérer au frais moins 1 heure.
4. Goûter et ajuster le sel, le Gorria et le vinaigre pour l'acidité, au goût.

NOTE

Si vous remplacez le kale par du vert de bette à cardes, plus tendre, le «massage» (à l'étape 2) n'est pas nécessaire. On peut mélanger directement tous les ingrédients.

VARIANTE

On peut remplacer le kale, en tout ou en partie, par du vert de bette à cardes, ou autres légumes (ex.: quelques fanes de légumes). La mélisse procure un petit parfum citronné, il est aussi possible d'utiliser de l'oseille, selon ce que vous avez sous la main!