



- Retirez les feuilles qui entourent le chou-fleur et rincez-le. Coupez-le en 4 gros morceaux. Râpez chaque morceau à l'aide d'une râpe manuelle ou d'un économiseur (jetez ensuite le trognon et/ou les grosses tiges centrales qui sont dures). Vous pouvez soit réserver le chou-fleur ainsi dans un grand saladier (la semoule de chou-fleur sera légèrement humide), soit l'étaler sur un chiffon propre et la malaxer pour la sécher (pour une texture plus ferme, pour ma part je préfère...).
- Nettoyez les radis en gardant la base des fanes (pour mieux les tenir pour leur découpe). Coupez-les finement à la mandoline. Réservez à part.
- Lavez les asperges et coupez la base des tiges. Coupez-les en tronçons de +/- 2 cm, en gardant les pointes entières.
- Portez une grande casserole d'eau à ébullition avec le bicarbonate. Plongez-y les asperges, les fèves et les petits pois. Laissez cuire 5 mn à frémissement. Préparez un grand saladier d'eau glacée. Une fois le temps de cuisson écoulé, récupérez les légumes à l'aide d'une écumoire et mettez-les dans le saladier d'eau glacée. Laissez-les refroidir 5 à 10 mn puis égouttez-les.
- Faites chauffer 125 g d'eau dans une poêle avec l'huile d'olive, du sel et les raisins secs. Dès que l'eau commence à frémir, versez la semoule de couscous en pluie. Mettez un couvercle, enlevez la poêle du feu et laissez gonfler pendant 5 mn. Égrenez alors la semoule à l'aide d'une fourchette.
- Préparez la sauce : lavez les 3 citrons, séchez-les et râpez leurs zestes finement à l'aide d'une **microplane**. Puis pressez-les pour recueillir leurs jus. Versez les jus dans un bol, ajoutez l'huile, le cumin, du sel, donnez quelques tours de moulin à poivre et émulsionnez le tout.

Ingrédients pour 8 pers. :

Vous aurez besoin d'une mandoline et d'une microplane, à défaut un bon couteau et une râpe fine feront l'affaire !

1 chou-fleur  
125 g de semoule de couscous (prenez un grain moyen)  
1 botte d'asperges vertes  
150 g de fèves écosées (si vous n'en trouvez pas des fraîches celles de Picard déjà écosées sont bien pratiques...)  
150 g de petits pois écosés  
1 botte de radis rouges (ou une autre variété de radis : noir, fuchsia, si vous avez la chance de trouver du radis pastèque, ou violet comme sur la photo)  
200 g de pois chiches cuits (en conserve ou en bocal)  
1 poignée de raisins secs  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à café de bicarbonate de soude alimentaire  
Sel  
Poivre du moulin

Pour la sauce :

2 citrons jaunes bios  
1 citron vert bio  
Quelques branches de coriandre  
1 poignée d'amandes  
5 cl d'huile d'olive  
4 grosses pincées de cumin en poudre

Variantes :

Tous les ingrédients ne sont pas indispensables, si vous ne trouvez pas de fèves par exemple, ce n'est pas très grave...

Vous pouvez également mettre des pousses d'épinards, de la roquette, des pois gourmands, etc. Vous pouvez remplacer les amandes par des noisettes.



- Effeuillez et ciselez grossièrement les feuilles de coriandre.
- Rincez et égouttez les pois chiches.
- Concassez grossièrement les amandes (à l'aide d'un pilon ou d'un rouleau à pâtisserie).
- Mélangez la semoule de couscous avec le chou-fleur râpé et la coriandre. Ajoutez les légumes cuits (en réservant quelques pointes d'asperges), les rondelles de radis, les pois chiches et les amandes. Versez la sauce et mélangez délicatement. Disposez les pointes d'asperges sur le dessus et servez aussitôt ou réservez au réfrigérateur en attendant de servir.



Pour ne pas vous blesser lors des découpes à la mandoline, achetez un [gant anti-coupure](#), vous serez beaucoup plus serein(e) !

Quelle quantité de petits pois (avec la cosse) faut-il acheter pour avoir 150 g écossés ? En général prévoyez le double. Achetez donc au minimum 300 g de petits pois entiers. Mais prévoyez-en un peu plus, au cas où les cosses ne seraient pas très bien garnies.

Pour qu'ils gardent leurs belles couleurs vertes une fois cuits, rafraîchissez vos légumes verts dans un saladier d'eau glacée pour fixer la chlorophylle.

Ne jetez pas les cosses des petits pois : vous pouvez en faire une soupe ou bien les passer à l'extracteur de jus – ou à la centrifugeuse – pour récupérer le jus. Ce jus sera parfait pour lier un risotto ou tout simplement pour accompagner vos petits pois.

De même, ne jetez pas les fanes des radis, vous pourrez en faire un pesto (délicieux en accompagnement de pâtes) ou une soupe.

