

Taboulé au poulet

Préparation : 15 min

Cuisson : juste pour l'eau

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de semoule à couscous cru

3 blancs de poulet froid

600 ml d'eau

4 cuil à soupe d'huile d'olive

2 tomates

80 g de petits pois

Jus de 1 citron & zeste

Quelques raisins secs (facultatif)

Sel & poivre

Préparation :

Faites chauffer votre eau soit au micro-ondes soit dans une casserole.

Versez la semoule dans un saladier, salez, poivrez.

Une fois l'eau bien chaude, versez la sur la semoule, bien mélangez,
couvrez avec une assiette, ça aide à faire gonfler la semoule.

Pendant ce temps, coupez vos tomates en petits dés.

Blanchissez(plongez) les petits pois 5 min dans une eau bouillante salée,
égouttez les bien et passez les sous l'eau froide

Une fois votre semoule « cuite » bien la mélanger avec une fourchette pour
éviter la formation de boulettes.

Laissez refroidir un peu votre semoule en la remuant de temps en temps à la
fourchette.

Coupez les filets de poulet froids en petits dés

Une fois refroidi, ajoutez les tomates, les petits pois, le poulet,
les grains de raisins secs, l'huile d'olive, le jus d'un citron
et quelques zestes.

Bien mélangez le tout.

Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

vous restez plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!