

TABOULÉ

rouge au poulet doré

 25 minutes

Ingredients:

Pour le poulet :

- 200 g de filet de poulet cru
- Épices : 1 pincée de paprika doux, 1 pincée d'ail en poudre, sel, poivre

Pour les légumes :

- ½ concombres
- 2 tomates Roma
- 1/2 oignon rouge
- 1 poignée menthe et persil
- Le jus d'1 citron entier
- 1,5 c.à.s d'huile d'olive
- 1/2 c.à.c de sel et poivre

Pour la garniture :

- 80 g de semoule de blé crue
- 2 CAC concentré de tomate
- 1 c.à.c de cumin
- 1 c.à.c de paprika doux

Instructions:

1. Coupez les filets de poulet en tout petits dés. Assaisonnez-les avec le paprika, l'ail en poudre, le sel et le poivre. Saisissez-les à feu vif dans une poêle avec un très léger filet d'huile pendant 5 à 6 minutes
2. Taillez les légumes en petits dés et hachez les herbes. Placez-les dans un bol avec le jus de citron, l'huile, le sel et le poivre (garder bien le jus des légumes).
3. Dans un saladier, déposez la semoule crue, le concentré de tomate et les épices (cumin, paprika, ail).
4. Versez les légumes AVEC TOUT LE JUS sur la semoule sèche. Mélangez, ajoutez les petits dés de poulet dorés et refroidis par-dessus, mélangez une dernière fois. Fermez hermétiquement et placez au frigo pour au moins 2 à 3 heures pour que la semoule gonfle tranquillement.

Quantité: 2 personne

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 10 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 89 kcal
Protéines : 6,1 g
Glucides : 6,8 g
Dont sucres : 2,2 g
Lipides : 3,1 g
Fibres : 1,8 g
Fer : 1,0 mg

→ 1 portion : 412 kcal

