

Taboulé au poulet

Pour 8 personnes :

Ingrédients :

- 400g de semoule
- 8 filets de poulet
- 500g de tomates fraîches
- 2 concombres
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 3 jus de citron
- Huile d'olive
- ½ botte de menthe fraîche
- Sel – poivre



Préparation :

- 1/ Faites saisir les filets de poulet dans de l'huile. Assaisonnez et réservez.
- 2/ Mettez la semoule dans un saladier avec le jus de citron et l'huile d'olive.
- 3/ Coupez les tomates en petits cubes.
- 4/ Epluchez les concombres et coupez-les en dés.
- 5/ Pelez les poivrons et coupez-les en dés.
- 6/ Ajoutez les légumes à la semoule et assaisonnez.
- 7/ Ajoutez la menthe ciselée et les filets de poulet. Mélangez.
- 8/ Réservez au frais pendant 2 heures avant de servir.



L'engagement coopératif