



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Taboulé au poulet

Pour 2 personnes | Très facile

15 min | **2.92€** La portion (prix indicatif)



Un taboulé, ce grand classique dans une version au poulet. Suggestion pour pimper votre recette : remplacez les raisins secs par des abricots secs coupés en petits dés. Ajoutez du concombre coupé en dés et de l'ail haché si vous aimez.

Les ingrédients

- **100 g** de Semoule de blé moyen
- **100 g** de Emincé de poulet nature
- **20 g** de Raisin sec
- **2 c à c** de Mélange épice orientale
- **1 pièce** de Citron jaune
- **3 c à s** de Huile d'olive
- **1 pièce** de Tomate
- **1 pièce** de Oignon nouveau, cebette
- **2 brin** de Menthe fraîche
- **2 brin** de Persil plat frais
- **0.5 pièce** de Poivron toute couleur

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 0 min



Attente : 0 min

- 1 Faites bouillir 150 ml d'eau (il vous en faudra 115 ml).
- 2 Mettez 100 g de couscous dans un saladier.
- 3 Ajoutez 20 g de raisins, 2 càc de mélange d'épices orientales, une grosse pincée de sel, 1½ càs de jus de citron (env. 20~25 ml) et 2 càs d'huile d'olive. Mélangez.
- 4 Ajoutez 115 ml d'eau bouillante. Filmez et couvrez le saladier hermétiquement. Laissez les grains de couscous gonfler pendant que vous préparez la suite des ingrédients.

- 5 Lavez les légumes.
- 6 Coupez une tomate et la moitié d'un poivron en cubes.
- 7 Ciselez très finement le bulbe d'oignon nouveau.
- 8 Reprenez le saladier avec le couscous, et égrainez le couscous à l'aide d'une fourchette une fois qu'il a bien gonflé.
Ajoutez tomate, poivron, oignon et 100 g d'émincé de poulet.
- 9 Ciselez les herbes : superposez les feuilles de 2 brins de menthe et de 2 brins de persil puis roulez-les sur elles-mêmes.
Vous n'avez plus qu'à couper finement les herbes à l'aide de ciseaux, directement au-dessus du saladier.
- 10 Mélangez. Si vous avez le temps, laissez le taboulé au frais quelques heures pour que les parfums se mélangent.
- 11 Si besoin, réassaisonnez le taboulé avec plus d'épices, cela dépendra du temps de repos qu'il a eu au frais.
- 12 Arrosez d'un filet d'huile d'olive au moment de servir.