



Riz

Taboulé au poulet, raisins secs et citron vert



2h20 **20 min** **0** **2h** **407**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

200 g **Semoule**
1 **Blanc(s) de poulet**
50 g **Raisins secs**
1 **Poivron(s)**
1 **Citron(s) vert(s)**
2 **Tomate(s)**
60 ml **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Menthe fraîche**
200 ml **Eau**

Étape 1

Préparation du poulet

- 1 Faire cuire les blancs de poulet sur le grill ou dans une poêle, environ 5 minutes de chaque côté.
- 2 Les laisser refroidir puis couper le poulet en dés.
- 3 Réserver.

Étape 2

Cuisson de la semoule

- 1 Dans une casserole, faire bouillir l'eau avec l'huile d'olive et du sel.
- 2 Mettre la semoule dans un saladier, verser l'eau bouillante et couvrir avec un couvercle ou une assiette.
- 3 Laisser gonfler 5 minutes.
- 4 Retirer le couvercle, égrainer la semoule à la fourchette et laisser refroidir.

Étape 3

Préparation des fruits et légumes

Faire gonfler les raisins secs dans de l'eau tiède

- 1 Laisser gonfler les raisins secs dans de l'eau tiède quelques minutes. Égoutter et réserver.
- 2 Laver les tomates, les épépiner et les couper en dés.
- 3 Préparer et émincer le poivron en petits dés.
- 4 Couper le citron vert en deux et en extraire le jus.

Étape 4

Préparation du taboulé

- 1 Verser le jus de citron dans le saladier et bien mélanger.
- 2 Ajouter le poulet, les dés de poivron, les dés de tomate et les raisins secs.
- 3 Mélanger intimement.
- 4 Ajouter enfin la menthe finement ciselée, mélanger une dernière fois avant de mettre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.