

## . Taboulé au poulet .



Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 c.à.s de jus de citron
- 1 concombre
- 1 poivron jaune
- 12 feuilles de menthe fraîche
- 150 g de poulet émincé
- 2 c.à.s d'huile d'olives
- 200 g d'olives noires
- 3 tomates
- 500 g de semoule fine
- 500 g d'eau
- 80 g de raisin blanc jumbo
- Sel, poivre

- Dans un saladier rempli d'eau placer les raisins pendant 2 heures pour les attendrir, égoutter puis réserver
- Porter à ébullition une casserole remplie des 500 g d'eau additionnée d'1 c.à.s d'huile d'olives
- Verser sur la semoule réservée dans un saladier, mélanger puis laisser refroidir à température ambiante
- Une fois refroidi égrainer le taboulé en mélangeant à l'aide d'une fourchette, ajouter la c.à.s d'huile restante
- Laver, peler et détailler finement tous les autres ingrédients et les mélanger à la préparation
- Aromatiser et assaisonner à convenance. Placer au réfrigérateur pendant 3 heures, servir frais

Astuce : Avec la base du taboulé vous pouvez personnaliser les ingrédients accompagnant la semoule

