

Taboulé maison au poulet

Nombre de personnes : 6

Temps de préparation : 1 heure

Ingrédients :

- 300 g de semoule (Couscous)
- ½ concombre
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 3 tomates
- 600 g de blancs de poulet
- Sel
- Poivre
- Un peu de vinaigre
- Un peu de mayonnaise
- 200 g de jambon de Bayonne
- Maggie (épice)

Recette :

- Faites cuire la semoule selon la méthode indiquée sur l'emballage. Laissez-la ensuite refroidir en la remuant de temps en temps pour éviter des boulettes de semoule.
- Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les poivrons nettoyés le temps qu'il faut pour que leur peau se détache facilement de leur chair. Pelez-les et coupez-les en dés.
- Ensuite, mondez les tomates, épépinez-les et coupez-les en dés.
- Emincez les blancs de poulet et faites les cuire dans un poêle.
- Coupez le jambon en dés également.
- Détaillez le concombre en rondelles assez épaisses ; coupez ensuite celles-ci en 4.
- Laissez refroidir tous les ingrédients.
- Ensuite, mélangez tous ces ingrédients avec la semoule ; assaisonnez de sel et de poivre.
- Ajoutez un peu de vinaigre, de mayonnaise et de maggie.