

TABOULÉ AU POULET FAIT MAISON

Marché :

250 gr de couscous maïs/riz
150 gr de maïs (une petite boîte)
1 belle escalope de poulet
½ poivron rouge
½ poivron jaune
1 tomate
1 échalote émincée finement
huile d'olive
sel et poivre

Déposez la semoule dans un saladier. Arrosez-la d'eau chaude salée. Brassez et laissez gonfler 5 mn. Au bout de ce temps, brassez la semoule en cassant les grumeaux. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et brassez à nouveau.

Cuire l'escalope dans un bouillon puis laissez refroidir et ensuite détaillez l'escalope en petits cubes.

Coupez les poivrons, tomate en petits cubes.

Essorez les grains de maïs.

Ajoutez toutes vos préparations dans la semoule, versez encore un filets d'huile d'olive, salez et poivrez, mélangez. Mettre au frais au moins 2 à 4 h.

* Vous pouvez aussi rajoutez du jus de citron et d'autres légumes au choix