



taboulé vert

LA CUISINE DE BOOMY

Pour 4 pers / 5 Persopoints (pour une portion de 256 gr)

- 150 gr de semoule de couscous moyenne
- 200 ml d'eau
- 1 cs d'huile d'olive
- 2 cs de jus de citron
- 50 gr de petits pois surgelés
- 200 gr d'haricots plats surgelés
- 200 gr d'émincés de poulet
- 2 tomates
- sel, poivre
- coriandre
- 1 cs de vinaigre

Mettre la semoule de couscous dans un saladier. Rajouter l'eau, l'huile d'olive et le citron. Saler, mélanger et faire cuire 4 min au four à micro-ondes à 500 w. Egrener et laisser refroidir.

Faites cuire les petits pois et les haricots plats dans une casserole d'eau salée pendant 10 mn. Passer sous l'eau froide puis les ajouter dans le saladier.

Ajouter ensuite les tomates coupées en petits morceaux et le poulet.

Pour finir verser le vinaigre, saler si nécessaire, poivrer puis rajouter de la coriandre

Mélanger bien le tout et entreposer au frais jusqu'au repas