Torah-Box.com
judaïsme entre femmes

# La salade de poulet façon taboulé

Pour 6 personnes  Temps de préparation : 20 min  Cuisson : 10 min  Difficulté : facile

## Ingrédients

300g de boulgour (ou quinoa)

2 gousses d'ail

2 brins de thym frais lavés et vérifiés

4 citrons

1 cuillère à café de cumin moulu

4 blancs de poulet

1kg de tomates

1 concombre

4 oignons frais

1 bouquet de persil plat lavé et vérifié

1 bouquet de menthe fraîche lavé et vérifié

Piment de cayenne

Poivre du moulin

## Réalisation

Versez 20 cl d'eau bouillante salée sur le boulgour et laissez-le gonfler.

Mélangez l'ail pelé et haché, le thym effeuillé, le jus d'un citron, du sel, du poivre, du cumin et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Faites des entailles avec un couteau dans les blancs de poulet et arrosez-les avec la sauce.

Lavez et pelez les légumes et les oignons et coupez-les en petits dés. Après avoir bien nettoyé et vérifié les herbes, coupez-les finement. Mélangez-les au boulgour, ajoutez le jus de 3 citrons, de l'huile d'olive, du sel, du poivre et du piment de cayenne.

Faites revenir les blancs de poulet dans une poêle 5 min de chaque côté, puis émincez-les en lanières. Mélangez le poulet au reste des ingrédients et servez.  *Bon appétit !*