

# Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

## Brochettes au poulet marinées et taboulé

### Pour 4 couverts :

- 450g de filet de poulet
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Jus d'un citron vert
- Paprika
- Graines de sésame
- 250g de semoule
- 3 poivrons (vert et jaune)
- 3 tomates
- 2 c. à soupe de pesto vert
- Epices pour taboulé



### Préparation :

- Couper le poulet en dés et les mélanger avec la marinade (mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le jus de citron et le paprika). Placer les dés de poulet avec la marinade 10 minutes au réfrigérateur.
- Cuire la semoule dans 1,5x son volume d'eau légèrement salée. Puis la faire refroidir.
- Nettoyer et couper les poivrons et les tomates en petits dés.
- Réaliser des mini brochettes avec les dés poulet marinés et les cuire dans une poêle bien chaude.
- Mélanger la semoule refroidie avec les tomates, les poivrons, le pesto et les épices.
- Ajouter des graines de sésame sur les brochettes de poulet en fin de cuisson.

**Bon appétit !**



**Auréli DAUVIN**

Diététicienne - Nutritionniste