



Taboulé

Poulet, pois chiches & pesto



25 minutes



450/personne



1 personne



Protéines
Fibres

Ingrédients

- 60 g de semoule complète (poids cru)
- 90 g de blanc de poulet
- 80 g de pois chiches cuits (égouttés)
- 1 petite carotte
- 1 poignée de chou rouge finement émincé
- 1 c. à soupe de pesto (≈ 15 g)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus de citron
- Persil frais

Étapes

- Verser la semoule dans un bol et couvrir avec 60 ml d'eau bouillante.
- Couvrir et laisser gonfler 5 minutes.
- Égrainer à la fourchette.
- Cuire le poulet à la poêle puis le couper en morceaux.
- Rincer et égoutter les pois chiches.
- Râper la carotte.
- Émincer finement le chou rouge.
- Mélanger la semoule, le poulet, les pois chiches et les légumes.
- Ajouter le pesto, l'huile d'olive et un filet de citron.
- Mélanger et ajuster l'assaisonnement.
- Ajouter le persil avant de servir.