

Taboulé au poulet, raisins secs et citron vert

Préparation **30 mn**

Temps Total **30 mn**



Ingrédients / pour 10 personnes

- › 500 g de boulghour
- › 150 g de dés de volaille
- › 100 g de raisins secs
- › 1 poivron
- › 1 barquette de tomates cerise
- › 2 citrons verts
- › 12 cl d'huile d'olive
- › persil
- › sel, poivre

PRÉPARATION / Taboulé au poulet, raisins secs et citron vert

1Faites bouillir 40 cl d'eau avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Versez le boulghour dans un saladier et ajoutez l'eau bouillante laissez reposer 20 minutes à couvert.

2Mettez les raisins secs dans de l'eau tiède pendant 10 minutes puis bien épongez. Epépinez et taillez en petits dés le poivron.

Pour finir



Mélangez tous ces ingrédients avec le boulghour gonflé puis les tomates cerise et les dés de volaille. Assaisonnez avec l'huile d'olive, le jus des 2 citrons, salez et poivrez. Ajoutez le persil frais. Servez bien frais.