

Salade taboulé avec poulet



Salade taboulé avec poulet



Portions : 10



Prep & Cuisson : 35 minutes

Ingrédients

Salade taboulé :

- 1/3 tasse (75 ml) d'huile d'olive
- 1/3 tasse (75 ml) de jus de citron
- 1 c. à thé (5 ml) chacun de sel et de poivre
- 3 tasses (750 ml) de boulgour cuit
- 3 tasses (750 ml) de tomates hachées
- 1 tasse (250 ml) de fromage feta émietté
- 1 1/2 tasses (375 ml) de persil frais haché
- 1 tasse (250 ml) d'oignons verts hachés

Présentation :

- 30 oz (900 g) Morceaux de poitrine de poulet enrobés entièrement cuits de Reuven (code produit 10500)
- 10 quartiers de citron



Instructions pour la préparation

Salade taboulé : Fouetter ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre. Ajouter le boulgour cuit, la tomate, la feta, le persil et les oignons verts. Bien mélanger. La salade peut être préparée jusqu'à 4 heures à l'avance.

Présentation : Préparer les morceaux de poitrine de poulet enrobés selon les indications sur l'emballage. Pour chaque portion, placer 3/4 tasse (175 ml) de salade sur une assiette. Ajouter les morceaux de poulet cuits de 3 oz (90 g) (environ 4 morceaux). Servir avec un quartier de citron.