Taboulé poulet citron recette cookeo



Taboulé poulet citron recette cookeo

230 CALORIES 5 PP 3 SP

Une recette fraîcheur pour nos belles soirées chaudes : un taboulé au citron et au poulet .En plus cette recette propose un nombre de calories modérées.

Ingrédients pour 4 personnes
200 g de semoule
1 citron (2 ou 3 pour plus de goût)
400 g d’escalopes de poulet
100 g d’oignons
1 cube de bouillon de volailles
2 cuillères à soupe d’huile d’olive
200 ml d’eau
4 branches de Persil
Pour plus de saveur : de la menthe ciselée et du piment d’Espelette

Préparation

Pressez le ou les citrons . Râpez un peu de zest de citron .
Coupez les escalopes de poulet en morceaux .

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites revenir les oignons 1 mn
Ajoutez les morceaux de poulet .
Au bout de 2 mn de fonction dorer versez un bouillon composé de 200 ml d’eau ,un cube de bouillon de volailles.
Ajoutez le zeste de citron et le jus de citron .
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée filtrer la préparation avec un écumoir et un saladier placé dessous Versez le bouillon de la cuisson sur la semoule placée dans un saladier.
Réservez la viande au frigo, et le saladier de semoule pendant 3 ou 4 h.
Sortez la viande et le saladier de semoule du frigo.
Egrener la semoule puis déposez les morceaux de poulet et les oignons dans le saladier .
Déposez le persil sur l’ensemble de la préparation .
Vous pouvez ajoutez du jus de citron au moment de consommer .