



SALADE GRECQUE ET CUISSE DE POULET

Avec du couscous perlé et de la feta



COUSCOUS PERLÉ

Originnaire d'Afrique du Nord, cette variante XL de la semoule à couscous est également appelée "Moghrabieh" qui signifie littéralement "plat du Maghreb"



Couscous perlé



Aiguillettes de cuisse de poulet à la méditerranéenne *



Salade romaine *



Tomate prune *



Concombre *



Oignon rouge



Feta *



Citron

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Consommer dans les 3 jours

Embarquez pour la Grèce et savourez son indétrônable salade ! Composée de tomates, de concombre, de feta et d'oignons rouges, elle est caractérisée par sa fraîcheur et sa légèreté : idéal lors d'une chaude journée d'été. En y ajoutant du couscous perlé et des aiguillettes de poulet parfumés aux épices méditerranéenne, vous obtenez un plat bien nourrissant.



BIEN COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle, poêle et saladier.
Recette de **salade grecque et cuisse de poulet** : c'est parti !



1 PRÉPARER LE COUSCOUS PERLÉ

- Préparez le bouillon dans la casserole. Ajoutez le **couscous perlé** et laissez mijoter 12 à 14 minutes à couvert, jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement pour éviter qu'il n'attache.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle. Faites-y cuire le **poulet** 6 à 7 minutes.



3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

- Pressez la moitié du **citron** et taillez l'autre en quartiers.
- Mélangez 1 cs de **jus de citron** par personne, l'huile d'olive vierge extra et le miel, puis salez et poivrez.
- Ajoutez la vinaigrette au saladier et mélangez bien.



2 ÉCOUPER ET ÉMIETTER

- Pendant ce temps, découpez la **salade romaine** en petits morceaux et ajoutez-les au saladier.
- Taillez la **tomate** et le **concombre** en petits dés et émincez l'**oignon rouge** ★.
- Ajoutez la **tomate**, le **concombre** et l'**oignon** à la **salade romaine**.
- Émiettez la **feta**.



4 SERVIR

- Servez la **salade** sur les assiettes.
- Disposez le **couscous perlé** et les **aiguillettes de poulet** par-dessus, puis garnissez avec la **feta** et les quartiers de **citron**.

★ **CONSEIL :** Si vous souhaitez que le goût de l'oignon rouge soit moins prononcé, faites le cuire avec le poulet.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Aiguillettes de cuisse de poulet à la méditerranéenne (g) *	100	200	300	400	500	600
Salade romaine (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même*						
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2619 / 626	392 / 94
Lipides (g)	27	4
Dont saturés (g)	7,4	1,1
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	14,9	2,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,1	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !