



Brochettes de poulet avec taboulé de boulgour

Durée de préparation : env. 45 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

Brochettes de poulet :

- 4 blancs de poulet, env. 800 g
- 4 brochettes en bois
- sel
- poivre
- paprika
- 1 Cs de romarin finement haché
- huile d'olive

Taboulé de boulgour :

- Env. 4 dl de bouillon de légumes
- 200 g de boulgour
- 2 bottes de persil finement haché
- 1 à 2 oignons finement hachés
- 1 à 2 citrons, un peu de zeste râpé et de jus
- 4 à 5 Cs d'huile d'olive
- un peu de miel
- sel
- poivre
- 4 Cs d'amandes grillées
- quarts de citron et persil entier pour la garniture



Préparation :

Taboulé :

Amener le bouillon de légumes à ébullition. Couper la cuisinière.

Ajouter le boulgour en pluie et laisser gonfler à couvert, puis laisser refroidir tel quel.

Mélanger le persil et les oignons hachés au zeste et jus de citron, y ajouter l'huile et le miel, assaisonner. Mélanger le tout au boulgour.

Brochettes :

Trancher le poulet en fines lamelles dans le sens de la longueur. Assaisonner la viande et la mélanger avec l'huile d'olive et le romarin. Enfiler les lamelles sur les brochettes.

Rôtir ou griller les brochettes et les poser sur la salade. Garnir avec les amandes grillées, les quartiers de citron et le persil.