

25 mai 2012

Poulet au cumin et taboulé

- Blancs de poulet 100 g / personne
- Huile d'olive, yaourts
- Jus de citron
- Cumin
- Menthe fraîche
- Coriandre
- Tomates
- Oignons
- Boulgour 100 g/personne

1. Préparer une marinade pour le poulet:

Dans un saladier, mettre 1 bol et demi de menthe ciselée, de coriandre fraîche ciselée, 4 cuillérées à soupe d'huile d'olive, 6 cuillérées à soupe de jus de citron, 2 cuillérées à café de cumin, 1 cuillérée de curcuma (facultatif), du sel. Y ajouter le poulet coupé en lamelles. Laisser mariner.

2. Préparer le taboulé

Prendre le boulgour, le déposer dans une cocotte, saler et verser un filet d'huile dessus. Recouvrir d'eau et laisser absorber sur le feu. Egoutter, refroidir en rinçant et mettre dans le plat de service.

Ajouter les oignons et les tomates coupés en petits dés, les herbes coupées (menthe et coriandre). Mélanger. Il y aura plus de légumes que de grains.

Verser modérément du jus de citron et de l'huile d'olive.

Vérifier l'assaisonnement.

Décorer de feuilles de menthe et laisser au froid.

3. Préparer la sauce pour le concombre

Des yaourts, du sel, du poivre, du persil, et de l'huile d'olive pour cette sauce.

Elle accompagnera le poulet cuit et les concombres servis à part, pelés, coupés en petits parallélépipèdes.

4. Cuire le poulet

Faire revenir les morceaux de poulet marinés à la poêle sans gras.



Participants:

Béatrice
Josyane
Catherine
Sabine
Khalid
Sandra
Jean-Philippe
Nicole
Bénédicte
Françoise



RECETTE LIBANAISE

Tout est servi
dans la même assiette,
en même temps