

# Salade de semoule et poulet grillé à l'Assemblage Taboulé et salades

Envie d'un déjeuner d'été qui pétille en bouche ? Cette salade de semoule et poulet grillé marie la semoule moelleuse aux dés croquants de concombre et tomates, tandis que les tranches de poulet dorées apportent du caractère. L'Assemblage Taboulé et salades diffuse menthe, citron vert et une pointe de piment d'Alep, rehaussé par l'ail et le paprika : une fraîcheur herbacée qui gagne en relief grâce à la vinaigrette citronnée. Parfaite pour un repas en famille ou à emporter, elle se prépare rapidement et se sert tiède ou froide.

**P**  
PERSONNES  
**4**

**T**  
PRÉPARATION  
**20 min**

**C**  
CUISSON  
**15 min**

**D**  
DIFFICULTÉ  
**Facile**

## Ingrédients

- 200 g de semoule fine (ou boulgour), environ 250 g cuit
- 2 blancs de poulet (environ 450-500 g)
- 1 concombre moyen, coupé en petits dés
- 3 tomates mûres, coupées en dés
- 1 petit oignon rouge, émincé finement
- Quelques feuilles de menthe fraîche et de persil (optionnel)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive + un filet pour le service
- Le jus et le zeste d'1 citron (ou 2 cuillères à soupe de jus)
- Sel et poivre noir du moulin
- 1 à 2 cuillères à café d'Assemblage Taboulé et salades (voir dosage)

### LE MÉLANGE DE LA RECETTE



### Assemblage Taboulé et salades



Scanner pour voir le produit

- 1 cuillère à café de miel ou sirop d'érable (facultatif, pour adoucir la vinaigrette)
-

# Préparation

Préparez la semoule: versez la semoule dans un grand bol, salez légèrement. Portez à ébullition 220 ml d'eau, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, versez sur la semoule, couvrez et laissez gonfler 5-8 minutes. Égrenez à la fourchette et laissez tiédir.

Marinez le poulet: dans un plat, mélangez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le zeste d'un citron, une pincée de sel, du poivre et 1 cuillère à café d'Assemblage Taboulé et salades. Enduisez les blancs de poulet et laissez reposer 10-15 minutes pendant que la semoule gonfle.

Cuisson du poulet: faites chauffer une poêle-gril ou une poêle antiadhésive sur feu moyen-vif. Saisissez les blancs 5-7 minutes de chaque côté selon l'épaisseur, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits. Laissez reposer 5 minutes puis tranchez en lanières.

Préparez les légumes: pendant la cuisson, coupez concombre, tomates et émincez l'oignon. Ciselez éventuellement un peu de menthe et de persil frais pour la garniture.

Vinaigrette parfumée: dans un bol, fouettez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus d'un demi-citron (ou plus selon goût), 1 cuillère à café d'Assemblage Taboulé et salades et le miel si utilisé. Goûtez et rectifiez en sel/poivre.

Assemblage: incorporez les légumes et l'oignon à la semoule tiède, ajoutez la vinaigrette et mélangez délicatement. Goûtez et ajustez l'assaisonnement, ajoutez un trait d'huile d'olive si nécessaire.

Dressage: disposez la semoule aux légumes dans un plat ou des assiettes, répartissez les lanières de poulet par-dessus, parsemez de menthe et persil frais. Servez tiède ou frais, avec un quartier de citron.

## Le conseil des Épices Curieuses

Mélangez d'abord l'Assemblage Taboulé et salades à l'huile d'olive avant de l'incorporer: cela libère mieux les arômes. Laissez la salade reposer 10-15 minutes pour que les saveurs se développent.

Pour plus de croquant, ajoutez des pignons ou des graines de sésame grillées au moment du service. Variez la céréale avec du quinoa ou du boulgour selon vos préférences.

## Les Épices Curieuses

[les-epices-curieuses.com](https://les-epices-curieuses.com)



La recette en ligne



Le produit