

TABOULÉ & BROCHETTES DE POULET MIEL/ROMARIN + FROMAGE BLANC AUX MYRTILLES

Un repas estival complet riche en protéines et vitamines à moins de 600 kcal par portion.
Facile et rapide, idéal pour les grandes tablées !

 30 minutes 45 minutes 10 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de graine de couscous (semoule de blé dur précuite), crue
- 200 grammes de poivron rouge, cru
- 200 grammes de poivron jaune, cru
- 250 grammes de concombre, pulpe et peau, cru
- 500 grammes de tomate, crue
- 200 grammes de feta AOP
- 25 unités d'olive (aliment moyen) [75 g]
- 40 grammes de raisin, sec
- 2 c. à soupe d'huile d'olive [20 g]
- 2 c. à soupe d'huile de colza [20 g]
- 30 grammes de jus de citron
- 20 grammes de persil, frais
- 10 c. à café d'huile de colza [40 g]
- 600 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 10 grammes de romarin, séché
- 4 cuillères à café de miel [32 g]
- 1 kg de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 800 grammes de myrtille, crue
- 10 palets breton [50 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparation des brochettes : Détailler les filets de poulet de façon à faire des cubes pour brochettes. Piquer les morceaux sur des brochettes. Au pinceau, napper les brochettes avec le miel et saupoudrer de romarin. Réserver au frais jusqu'à la cuisson (poêle ou barbecue).
- 2° Préparer le dessert : Mélanger le fromage blanc [100g/personne] avec les myrtilles [80g/personne], mettre en ramequin et réserver au frais. Servir avec un palet breton (ou galette).
- 3° Préparer le taboulé : Dans un grand saladier, mettre 500g de couscous ou semoule, verser 500g d'eau bouillante par dessus et laisser gonfler les grains. Pendant ce temps, préparer les crudités et la féta en brunoise (petits cubes). Egrainer la semoule et ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 d'huile de colza. Mélanger bien. Hacher le persil puis ajouter les légumes, la féta, les raisins secs et un filet de jus de citron.
- 4° Vinaigrette au citron : On peut servir le taboulé avec une vinaigrette au citron (pour 10) : - 4 cc de moutarde - 10 cc d'huile de colza - 10 cc de vinaigre de cidre ou balsamique - le jus d'un demi citron - sel, poivre
- 5° Faire griller les brochettes, c'est prêt !
- 6° On peut également compléter l'assiette avec de la salade verte.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (459 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 129 kcal | 592 kcal | 30 % |
| PROTÉINES | 7 g | 34 g | 68 % |
| GLUCIDES | 13 g | 62 g | 24 % |
| SUCRES | 5 g | 23 g | 26 % |
| LIPIDES | 5 g | 21 g | 30 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 8 g | 39 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 7 g | 27 % |
| SODIUM | 80 mg | 367 mg | 15 % |