

**SALADE DE BOULGOUR, FÈVES, POULET, TOMATES ET FETA** 15 minutes 25 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 280 grammes de boulgour de blé, cru
- 300 grammes de fève, bouillie/cuite à l'eau
- 24 unités moyennes de tomate cerise, crue (288 g)
- 60 grammes de feta AOP
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (40 g)
- 10 grammes de cerfeuil, frais
- 500 grammes de poulet, filet, sans peau, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le boulgour à la casserole dans 2 fois son volume d'eau salée pendant une dizaine de minutes.
- 2° Écossez les fèves.
- 3° Plongez-les dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. A la reprise de l'ébullition, rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau avec des glaçons puis égouttez-les. Pelez vos fèves.
- 4° Coupez en petits morceaux les filets de poulet et faites les cuire dans une poêle à feu moyen.
- 5° Pendant que les fèves et les filets de poulet cuisent.
- 6° Lavez vos tomates cerise puis coupez-les en 2.
- 7° Dans un bol, mélangez le jus de citron avec du sel et du poivre. Ajoutez l'huile d'olive tout en mélangeant.
- 8° Répartissez le boulgour dans 4 assiettes creuses. Agrémentez-le de tomates cerise, de fèves et de feta émiettée.
- 9° Assaisonnez l'ensemble d'un peu de vinaigrette.
- 10° Décorez d'un peu de cerfeuil.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (370 g)	% AR
ÉNERGIE	163 kcal	603 kcal	30 %
LIPIDES	5 g	18 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	25 %
CHOLESTÉROL	25 mg	92 mg	31 %
SODIUM	58 mg	214 mg	9 %
GLUCIDES	16 g	58 g	19 %
SUCRES	1 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 g	40 %
PROTÉINES	13 g	47 g	—