

Boulgour avec poulet

recette de Khadija

Les ingrédients pour 4 personnes:

Pour la poulet :

- 400g de poulet
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- Poivre
- Curcuma
- Gingembre
- Épices de poulet

Pour le boulgour :

- 4 verre de boulgour
- 4 tomates
- 1 concombre
- 1 oignons
- Sel
- Poivre
- Jus de citron



Préparation :

1. Laver les légumes et poulet bien.
2. Mélanger les épices pour le poulet.
3. Peler l'ail et les écraser. Mélanger avec les épices.
4. Enrober le poulet du mélange d'épices.
5. Mettre le poulet au four à 200°C pendant +/- 1heure.
6. Pour le boulgour, mettre 4 tasses d'eau dans une casserole. Faire bouillir et ajouter 4 tasses de boulgour. Suivez les instructions sur l'emballage.
7. Couper les légumes en petites cubes.
8. Mélanger le boulgour avec les légumes, le jus de citron et les épices.

Énergie / personne	650 kcal
-------------------------------	----------

