



Taboulé maison au poulet

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 concombre
- 2 tomates
- le jus d'un pamplemousse
- 120 gr de dés de poulet
- 160 gr de semoule express crue
- 2 cuillères à soupe d'huile olive
- Sel, huile

Préparation :

Laver, éplucher, couper en petits dés les tomates et le concombre en prenant soin de retirer les pépins et la peau.

Recueillir le jus du pamplemousse et le verser sur les légumes.

Ajouter la semoule express. Bien mélanger.

Assaisonnez d'huile et de sel à votre convenance.

Déposer les dés de poulet.

Réserver au frais pendant plusieurs heures pour que la semoule soit imbibée du jus des légumes. Mélanger avant de servir.

Conseil diététique « Spécial Poussée » :

Cette recette permet de réaliser un taboulé maison très digeste.

Toutefois, si vous souffrez d'une poussée inflammatoire très forte avec de nombreux symptômes digestifs et/ou une perte de poids, retirez le concombre et doublez la quantité de dés de poulet.

Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr