SANS CUISINER

Bowl taboulé

poulet & feta

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
10 min	1	Frais & complet

⚡ Express · 👨‍👩‍👧 Famille

Ingrédients

- 80 g de semoule (préparée en taboulé)
- 100 g de poulet cuit
- 40 g de feta
- Tomate, concombre, menthe
- Citron, huile d'olive

Préparation

1. Prépare le taboulé (semoule réhydratée, légumes, menthe, citron).
2. Ajoute le poulet émincé et la feta.
3. Mélange bien.
4. Sers frais.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le taboulé du dimanche, transformé en vrai repas : on ajoute du poulet et de la feta pour les protéines, et d'un simple accompagnement il devient un plat complet. Frais, parfait à emporter, et ça change de la salade verte triste.