Poulet au sésame et sa salade de cottage cheese au concombre

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 35 min
Temps actif: 35 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

400 g	blanc de poulet suisse
200 g	boulgour
4 dl	bouillon de légumes
150 g	yogourt nature
300 g	cottage cheese
1 cs	moutarde gros grains
2 cs	jus de citron
	sel
	poivre noir du moulin
0.5 bouquet	ciboulette
0.5 bouquet	aneth
1	oignon rouge
1 cs	câpres
1.5	concombre
20 g	graines de sésame
1 cs	huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 Portion enthält ca.:

475	kcal
43 g	de protéines
44 g	de glucides
12 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Tipp

Outre le boulgour, tu peux aussi accompagner ce plat de légumineuses, comme les haricots, les lentilles ou les pois chiches, qui fournissent un supplément de protéines.

Préparation

1. Porter le boulgour et le bouillon à ébullition dans une casserole. Laisser cuire pendant 5 minutes, puis couvrir et laisser gonfler à feu très doux.

2. Mélanger le yogourt, le cottage cheese, la moutarde et le jus de citron dans un saladier. Saler et poivrer.

3 Ciseler finement la ciboulette. Hacher l'aneth. Peler l'oignon et le hacher menu. Hacher grossièrement les câpres. Ajouter les herbes, l'oignon et les câpres à la sauce au cottage cheese.

4 Couper les concombres en quatre dans le sens de la longueur, puis en bouchées. Ajouter les concombres à la sauce, bien mélanger le tout et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

5 Couper les blancs de poulet en dés, les saler et les passer dans le sésame. Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen et y faire cuire les dés de poulet de tous les côtés pendant 3-4 minutes.

6 Répartir la salade de concombre avec le boulgour dans des récipients bien hermétiques et dresser le poulet par-dessus. Conserver au frais jusqu'au moment du repas.