

Salade poulet, menthe et semoule

Ingrédients

- 2 escaloppes de poulet
- 120 g de semoule
- 1 concombre
- 2 c à s de Yaourt Grec, jus de citron
- 1/2 gousse d ail
- 1/2 bouquet de feuilles de menthe, 1 oeuf



Les étapes

- Dans un mixeur ajoutez le poulet, l'œuf, l'ail et la moitié de la menthe. Salez, poivrez et mixez grossièrement. ajoutez une ou deux cuillères de farine et mixez à nouveau.
- Formez les boulettes en les roulant entre vos mains délicatement. Faites cuire à feu vif 2 mn dans l huile chaude, puis baissez le feu et cuire 2mn
- Pendant ce temps, versez la semoule dans un récipient ajoutez le même volume d eau, et laissez gonfler. Coupez le concombre en fines tranches.
- Dans un bol, versez le yaourt avec un filet d'huile d'olive et un peu de jus de citron, assaisonnez
- Ajoutez le reste de menthe ciselée dans la semoule. Ajoutez un filet de jus de citron et son zeste. Mélangez puis ajoutez le concombre.
- Dans une assiette, servez la semoule, les boulettes et versez le yaourt en filet par dessus. Ajoutez un peu de menthe et un filet d'huile d'olive. C'est pr.

Sources : <https://jow.fr/recettes/salade-poulet-menthe-et-semoule-8gi30wy86kf4k9nz0jyn>