



# Escalope de dinde avec salade de couscous



25 min.



4 personnes



## Ingrediënten

- 400 ml de bouillon de volaille
- 200 g de couscous
- 100 g d'haricots rouges (précuits)
- 2 carottes
- 2 branches de céleri blanc
- 120 g de pois mange-tout
- 100 ml d'huile d'olive
- poivre et sel
- 4 Escalopes de dinde
- 10 feuilles de persil à larges feuilles
- 100 ml d'huile d'arachide
- 1 cuillère à soupe d'épices pour spaghetti

## Bereiding

Porter le bouillon à ébullition, retirer la cocotte du feu et y faire gonfler le couscous. Ajouter les haricots rouges.

Nettoyer les carottes, le céleri et les pois mange-tout, les découper en petits morceaux et les faire revenir dans la moitié de l'huile d'olive. Assaisonner à votre goût avec du poivre et du sel. Mélanger les légumes cuits avec le couscous.

Faire cuire les escalopes dans le reste de l'huile d'olive. Les essuyer avec du papier sopalin et les découper en fines lamelles.

Hacher les feuilles de persil. Mélanger l'huile d'arachide avec les épices pour spaghetti, ajouter du poivre et du sel et mélanger avec le taboulé. Disposer la dinde croustillante sur le taboulé et terminer avec le persil.

*Meer lekkere recepten op [Volys.be](http://Volys.be)!*

Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - [www.volyss.be](http://www.volyss.be) - [info@volyss.be](mailto:info@volyss.be)