



Poulet jambon-fromage avec taboulé et vinaigrette aux herbes



45 min.



10 personnes



Ingrediënten

- 10 pc de Poulet jambon-fromage
- 500 g de boulgour
- 0,8 l de bouillon de poulet
- 600 g de concombres
- 600 g de jeunes carottes
- 100 g d'oignon rouge
- 0,1 l d'huile neutre
- 0,2 l de yaourt
- 1/5 botte de ciboulette
- 1/5 botte d'estragon
- 1/5 botte de persil
- ½ pc. de citron
- sel et poivre

Bereiding

Faites frire le Poulet jambon-fromage dans une poêle à feu doux de chaque côté pendant ± 4 minutes ou au four à 180°C, ± 18 minutes.

Ajouter le boulgour et le bouillon de poulet ensemble et porter à ébullition. éteignez le feu et laissez reposer à couvert pendant ± 15 min. Laissez refroidir.

Coupez le concombre et les jeunes carottes en brunoise et assaisonnez de sel et de poivre. Coupez l'oignon rouge en rondelles. Ajoutez le boulgour aux légumes, arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez.

Cueillez et hachez les herbes. Ajoutez le yaourt et le jus du citron. Assaisonnez avec du sel et du poivre et mélangez.

Disposez le tout joliment sur une assiette et terminez le boulgour avec les rondelles d'oignon rouge.

Meer lekkere recepten op [Volys.be](https://www.volys.be)!

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendelede, Belgie
Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - www.volys.be - info@volys.be