

SALADE DE BOULGOUR ET RAISINS SECS, POULET ET POIVRON GRILLÉ

Ingrédients : pour 2 portions

- 1 poivron rouge grillé*, tranché en fines lanières
- 1 ½ tasse (375 ml) de bouillon de poulet
- 2/3 tasse (134 g) de boulgour (ou du couscous)
- ¼ tasse (38 g) de raisins secs
- 1 grosse poitrine de poulet (320 g) tranchée
- 1 c. à thé (5 ml) de sambal oelek (ou de harissa, pâte de piment)
- Une grosse pincée de flocons de piment
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- Quelques feuilles de romaine (ou autres laitues de votre choix), déchiquetées
- Jus de citron Meyer au goût (ou du citron régulier)

Préparation :

- Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon de poulet. Ajouter le boulgour et les raisins secs. Couvrir, baisser le feu et laisser cuire à feu doux 15-20 minutes (ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé) en mélangeant de temps à autre. Détacher les grains à la fourchette et laisser reposer quelques minutes. Saler et poivrer, mélanger à la fourchette et laisser entièrement refroidir.
- Dans un bol, mélanger ensemble le poulet, la pâte de piment et les flocons de piment.
- Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive. Ajouter le poulet et faire cuire. Saler et poivrer.
- Répartir le boulgour refroidi dans deux assiettes. Étaler les lanières de poivron, les morceaux de poulet.
- Garnir de feuilles de laitue déchiquetée.
- Rectifier l'assaisonnement et ajouter 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive dans chaque assiette.
- Arroser généreusement de jus de citron Meyer et servir immédiatement.

***Note :** pour faire griller le poivron, le trancher en deux et l'épépiner; disposer peau sur le dessus sur une plaque parcheminée; faire griller à « broil » durant une quinzaine de minutes ou jusqu'à ce que la peau ait noirci; disposer dans un sac et laisser refroidir; retirer la pelure et trancher en lanières.

Source : déclinaison d'une recette de Christelle Tanielian, *La Presse*, section *Gourmand*, 27 avril 2013

http://plus.lapresse.ca/screens/4e13-62f8-5175b82d-a12a-47a1ac1c606d%7C_0

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mercredi 5 mars 2014

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2014/03/salade-de-boulgour-et-raisins-secs.html>