



Barbecue à l'orientale

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

350kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 4 brochettes de poulet marinées au choix (+/- 650 g)
- 1 poivron rouge pointu coupé en 2
- 300 g de semoule de couscous cuite (+/- 100 g crue)
- 200 g de nectarine coupée en petits morceaux
- 40 g de roquette finement émincée
- 1 tige de jeunes oignons ciselée
- 2 cs + 1 cc d'huile d'olive
- 2 cs de vinaigre de cidre
- 1 cc de cumin
- 1 cc de curry
- 1/2 cc de cannelle
- 1 poignée de persil plat, coriandre et menth

Préparation

1. Mixer 2 cs d'huile avec le vinaigre, 1 cs d'eau, le cumin, le curry, la cannelle, les 3 herbes aromatiques, du poivre et du sel. Réserver au frais.
2. Mélanger la semoule avec la nectarine, la roquette, les jeunes oignons et du poivre. Réserver.
3. Griller le poivron avec 1 cc d'huile sur un feu modéré 3 minutes de chaque côté.
4. Griller les brochettes. Pendant ce temps, émincer le poivron en petits morceaux et l'ajouter à la semoule, ainsi que la vinaigrette. Bien mélanger.
5. A table !