



Les plats principaux

Couscous avec poulet, brocoli et noix de cajou

Pour 4 personnes.

Ingrédients

250 millilitres de bouillon de poulet
250 grammes de couscous
4 cuillères à soupe de persil (haché)
600 grammes poulet (en émincés)
1 tomate (en cubes)
1 brocoli (les fleurs)
60 grammes noix de cajou
curry en poudre
poivre
sel

Méthode de préparation

Portez le bouillon à ébullition. Mettez la semoule dans un grand plat et versez le bouillon dessus. Faites chauffer le couscous 5 minutes et émiettez-le avec une fourchette. Entretemps cuisez le brocoli à point.

Cuisez les émincés de poulet et assaisonnez-les avec poivre, sel et curry en poudre. Coupez les noix de cajou grossièrement dans la longueur. Mélangez ensemble avec le couscous le persil, les cubes de tomates, les fleurs du brocoli et les émincés de poulet.

Aspergez le couscous avec du jus de citron pour une petite note de fraîcheur.

