

# TABOULE AUX LEGUMES FRAIS, SECS & POULET

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min



**400 g de boulghour cuisiné à l'huile d'olive Picard**  
**200 g de petits pois doux extra-fins Picard**  
**200 g de lentilles vertes du Puy**  
**2 citrons verts**  
**50 g de pignons de pin**  
**2 blancs de poulet**  
**5 cuillères à soupe d'huile d'olive**  
**2 cuillères à soupe d'oignons nouveaux émincés finement (blanc et vert)**  
**1 cuillère à café de thym**  
**1 feuille de laurier**  
**1 gousse d'ail**  
**1/2 botte de coriandre**  
**sel**  
**poivre du moulin**

- 1 Faire chauffer de l'eau avec un peu de sel. A ébullition, ôter la casserole du feu et y plonger le blanc de poulet entier. Laisser pocher 40 min.
- 2 Faire dorer les pignons à sec dans une poêle. Réserver.
- 3 Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen, y verser le boulghour et faire décongeler à feu doux.
- 4 Dans une grande casserole, verser les lentilles, couvrir d'eau froide (1 litre environ), ajouter le laurier, le thym et l'ail haché. Amener à ébullition et laisser cuire à couvert et à feu doux pendant 15 min environ. Au bout de ce temps, saler légèrement et ajouter les petits pois et poursuivre la cuisson 5 min de plus. Egoutter, retirer le laurier.
- 5 Zester les citrons et en presser le jus.
- 6 Réserver quelques tiges de coriandre entières et ciseler le reste.
- 7 Couper les blancs de poulet en fines lanières.
- 8 Dans un grand saladier, verser le boulghour, le mélange lentilles + petits pois, les lanières de poulet (ou bien les garder pour décorer le plat ou l'assiette), le zeste des citrons, les oignons, la coriandre. Ajouter le jus des citrons et les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive restantes.
- 9 Mélanger le tout, rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre.
- 10 Servir de suite donc tiède ou réserver au frais.