



Poulet aux olives et semoule aux épices et fruits secs

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Recette pour 2 personnes

Ingrédients

- 200 g de semoule
- 100 g de poivron
- quelques branches de persil
- une pincée de mélange 4 épices
- quelques noix et raisins secs (en option)
- 300 g de filet de poulet
- 200 g de purée de tomate
- 50 g d'olives vertes en rondelles
- un oignon
- un ail

La semoule

1. Mélanger la semoule avec l'huile d'olive, le sel et les épices.
2. Mettre à chauffer un volume d'eau. Couvrir la semoule à hauteur avec l'eau bouillante.
3. Tailler les poivrons en dés et les faire revenir dans l'huile d'olive.
4. Laisser refroidir la semoule et les poivrons.
5. Mélanger les poivrons et la semoule, les raisins secs et les noix concassées.

Le poulet

1. Cuire les filets de poulets à la poêle avec un filet d'huile d'olive.

La sauce tomate

1. Faire suer les oignons émincés avec l'ail haché puis ajouter les olives en rondelles ou haché grossièrement.
2. Ajouter le coulis de tomates et mijoter pendant 30 mn à feu doux.
3. Assaisonner puis servir !

© [I-Lunch](#), la restauration collective zéro déchet