



### Salade de semoule au poulet, légumes et pesto

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Recette pour 4 personnes

#### Ingrédients

- 2 verres de semoule
- 2 filets de poulet
- 1 cuillère à soupe de miel
- 300 g de tomates cerises
- 3 cuillères à soupe de pesto
- 1 poignée de noix de cajou grillées
- ½ jus de citron
- Sel, poivre

1. Portez une petite casserole d'eau salée à ébullition. Versez la semoule dans un saladier et versez l'eau à hauteur. Laissez gonfler 5 minutes avant d'égrainer.
2. Laissez complètement refroidir.

3. Faites chauffer un peu de matière grasse dans une poêle et faites cuire sur feu moyen les filets de poulet. Les faces doivent être colorées. Salez, poivrez. Au moment de retourner les filets, ajoutez le miel.
4. Laissez les filets de poulet cuits refroidir et coupez-les en fines tranches.
5. Lavez les tomates cerises et coupez-les en 4.
6. Concassez grossièrement les noix de cajou.
7. Mélanger à la semoule le pesto.
8. Ajoutez le poulet, les tomates, les noix de cajou et arrosez du jus de citron. Mélangez bien.
9. Versez dans une boîte fraîcheur FoodSaver<sup>®</sup> (ou 4 petites boîtes pour que chacun ait son repas à emporter), faites le vide et conservez au réfrigérateur.