



Poulet au citron vert grillé avec COUSCOUS

Temps de préparation

< 30 min

Difficulté

Facile



Ingrediënten

2 filets de poulet
2 citron vert (jus)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
3 branches de romarin
2 tasses de couscous
2 tasses de bouillon de légumes
1 courgette (râpé)
1 poignée de menthe
poivre noir du moulin
sel de mer

Bereidingswijze

- 1.** Coupez les filets de poulet en fines tranches. Arrosez de jus de citron vert et d'huile d'olive. Couvrez avec du romarin. Placez 20 minutes au réfrigérateur.
- 2.** Préparez le couscous : versez le bouillon de légumes sur le couscous et laissez refroidir. Mélangez en aérant les grains à la fourchette.
- 3.** Mélangez la courgette avec le couscous et les feuilles de menthe. Salez et poivrez selon le goût.
- 4.** Faites chauffer la poêle à griller. Assaisonnez le poulet avec beaucoup de poivre et un peu de sel. Faites griller. Servez avec le couscous.