



Champignon idée

Le Champignon de Paris, le légume qui a tout bon.

Les recettes de Sofia

Taboulé aux champignons et dés de poulet



Ingrédients

- 300 g de champignons de Paris frais
- 400 g de semoule de blé dur
- 4 tomates bien fermes émincées
- 1 concombre émincé
- 100 g de dés de poulet
- Menthe fraîche ou surgelée
- 6 citrons pressés
- 50 g d'amandes effilées
- 8-10 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

Mélangez la semoule dans les citrons pressés. Réservez au frais 25 mn.
Nettoyez et coupez les champignons et le concombre en petits dés.
Nettoyez, videz les tomates et les couper en petits dés.
Mélangez tous les ingrédients dans le plat, assaisonnez.
A la fin du temps de repos ajoutez tous les ingrédients à la semoule. Réservez au frais 20 mn.
Au moment de servir, parsemez d'amandes effilées (préalablement dorées).



6 pers.



Préparation : 25 min
Cuisson : 45 min

