

## Salade de poulet, concombre et pastèque



### INGREDIENTS (4 personnes)

- 400 g de poulet
- 250g de couscous perlé
- ½ Pastèque
- 1 concombre
- 125g de fêta
- Feuilles de menthe
- Epices (thym, romarin, poivre)
- 1 càs d'huile d'olive



*Recette testée et approuvée  
par Eloïse Malengré,  
diététicienne à l'hôpital de  
Marche-en-Famenne*

### VALORISATION

#### Pour 1 personne

Energie : 480 kcal

P : 37 g

L : 16 g

G : 47 g

Fibres : 3 g

Sel : 1,1 g

### PREPARATION

1. Découper des petits cubes de concombre et de pastèque et réserver au frais.
2. Peser 250g de couscous perlé.
3. Faire bouillir de l'eau, saler et faire cuire le couscous perlé (temps indiqué sur l'emballage).
4. Dans une poêle, faire cuire le poulet à l'huile d'olive et épicer.
5. Egoutter le couscous perlé.
6. Servir le couscous perlé, le poulet épicé et les cubes de concombre/pastèque dans une assiette.
7. ¼ de la fêta et émietter sur le dessus de l'assiette.
8. Laver et découper quelques feuilles de menthe, et déposer en garniture.
9. Savourer l'assiette !