



## Brochette de scampi et taboulé aux herbes fraîches et au maïs

**🕒 PRÉPARATION :** 50 min.

**👤 PERSONNES :** 4

**🥬 INGRÉDIENTS :**

- 24 queues de scampi non décortiquées
- bâtons à brochette
- 200 g de boulgour ou semoule de blé (couscous)
- 275 ml d'eau
- jus de 1 citron vert
- 1 petite boîte de 150 g de Bonduelle Crispy Maïs
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- quelques feuilles de coriandre fraîche, de menthe, (éventuellement d'origan)

**MARINADE POUR LES SCAMPI :**

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail pressée
- 2 cuillères à soupe de sauce soja douce
- poivre et sel

**🍳 PRÉPARATION :**

Chauffez l'eau légèrement salée. Coupez la source de chaleur quand l'eau bout. Ajoutez l'huile d'olive et le boulgour et laissez gonfler les grains pendant 5 minutes. Versez le jus du citron par-dessus et laissez refroidir.

Mélangez les ingrédients pour la marinade et laissez-y mariner les scampi pendant une heure. Enfilez-les dans le sens de la longueur sur un bâton à brochette, 6 scampi par bâton. Coupez les feuilles d'herbes grossièrement et mélangez-les avec le maïs au boulgour refroidi. Mettez encore un moment au réfrigérateur.

Faites griller ou cuire les brochettes de scampi pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

Servez-les avec le taboulé frais et garnissez avec des feuilles de menthe.

**📊 VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE :**

kcal	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Acides saturés (g)	Fibres (g)
259,55	16,96	22,73	11,2	0,11	3,56

**CONSEIL DU DIÉTÉTICIEN :**

Si vous n'aimez pas les scampi, vous pouvez les remplacer par des cubes de poisson : thon, saumon, ... La consommation de poisson est une manière simple d'assimiler suffisamment d'acides gras de type oméga 3.