



SALADE DE QUINOA, POULET, POIS CHICHES, BROCOLIS ET SAUCE AU CURRY

Rendement : 4 personnes
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

INGREDIENTS:

- 1 tasse de quinoa
 - 2 tasses de bouillon de poulet
 - 1 tasse de poulet cuit, coupé en dés
 - 1 tasse de tête de brocolis
 - 1 tasse de pois chiches, rincés et égouttés
 - Une poignée de coriandre fraîche (basilic ou persil)
- Pour la sauce :**
 - Jus d'1/2 citron
 - 1 poignée de noix de cajou
 - 1 gousse d'ail
 - ½ c. à soupe de poudre de curry
 - 1 c. à soupe d'eau
 - un peu de miel
 - un filet d'huile de pépins de raisin ou végétale
 - Sel, Poivre

PRÉPARATION:

1. Sous l'eau froide, bien rincer le quinoa jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse.
2. Dans une casserole, verser le bouillon de poulet et le quinoa puis porter à ébullition. Baisser le feu puis laisser mijoter pendant 15mn ou jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé. Transférer dans un saladier.
3. Ajouter le poulet, le brocoli, les pois chiches et la coriandre. Réserver.
4. Dans un robot, mélanger tous les ingrédients « pour la sauce » pendant 1 à 2mn, ou jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse et homogène.
5. Rectifier l'assaisonnement puis verser le quinoa. Bien brasser et servir.

COMMENTAIRES DES DIÉTÉTICIENNES:

Recette transmise par le restaurant bio « Le green se met au vert » à Metz, à côté du centre Pompidou. Salade préférée du chef! Riche en fibres solubles et protéines végétales, c'est la satiété assurée !

