



Quinoa au chou-fleur et émincés de poulet au ras-el-hanout Avec de la courgette blanche et une sauce au yaourt piquante



QUINOA

Cette graine d'or riche en protéines est cultivée depuis plusieurs millénaires en Amérique du Sud et aujourd'hui dans de nombreuses régions du monde.



Quinoa



Piment rouge *



Courgette blanche *



Oignon rouge



Menthe fraîche *



Riz de chou-fleur *



Émincés de poulet épicés au ras-el-hanout *



Citron vert



Yaourt entier *

Total : 20-25 min.

Rapido

Facile

Family

Consommer dans les 3 jours

Sans gluten

Déguisé en riz, le chou-fleur est délicieusement camouflé dans ce plat ! Idéal pour les petits (et même les grands) qui ne raffolent pas toujours de ce légume, pourtant très bon pour notre santé. La sauce au yaourt apporte du peps à l'ensemble et chacun peut doser sa quantité de piment pour le plus grand plaisir des enfants.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, sauteuse, poêle et petit bol.

Recette de **quinoa au chou-fleur et cuisse de émincés de poulet au ras-el-hanout** : c'est parti !



1 CUIRE LE QUINOA

Préparez le bouillon, portez-le à ébullition dans la casserole et faites cuire le **quinoa** 12 à 15 minutes à couvert. Ajoutez éventuellement un peu d'eau, puis égouttez et égrainez à la fourchette.



2 COUPER

Épépinez et émincez le **piment rouge**. Coupez la **courgette blanche** en rondelles et émincez l'**oignon rouge**. Ciselez les feuilles de **menthe** en lamelles.



3 CUIRE LE RIZ ET LE POULET

Chauffez 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et faire revenir la moitié du **piment rouge** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **riz de chou-fleur** et le **poulet**, puis faites sauter 6 à 8 minutes. Ajoutez l'**oignon rouge** et le **quinoa** juste avant de servir, remuez, puis salez et poivrez. L'**oignon rouge** peut rester cru ★.



4 CUIRE LA COURGETTE

Pendant ce temps, chauffez le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites cuire la **courgette** 7 à 9 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, pressez le **citron vert** et mélangez 1 cc de **jus** par personne et le **yaourt** dans le petit bol. Salez et poivrez, puis garnissez avec le reste de **piment**.



6 SERVIR

Servez le **quinoa au chou-fleur** sur les assiettes, disposez la **courgette** à côté et garnissez avec la **menthe**. Accompagnez de la **sauce au yaourt** piquante et du reste de **jus de citron vert** à votre guise.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Quinoa (g)	85	170	250	335	420	500
Piment rouge (pc) *	½	¾	1	1¼	1½	1¾
Courgette blanche (pc) *	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Riz de chou-fleur (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Émincés de poulet épicés au ras-el-hanout (g) *	100	200	300	400	500	600
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier (ml) 7) 19) 22)*	50	100	150	200	250	300
*À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3448 / 824	451 / 108
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	8,9	1,2
Glucides (g)	74	10
Dont sucres (g)	15,4	2,0
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	40	5
Sel (g)	1,8	0,2

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
 23) Céléri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !