

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Quinoa au poulet et aux légumes

Pour 4 couverts :

- 250g de quinoa
- 500g de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 aubergine
- Huile d'olive
- Paprika



Préparation :

- Griller les poivrons pour les éplucher et les rendre plus digestes (quelques minutes au four fonction grill, les sortir du four quand la peau est légèrement noircie)
- Cuire le quinoa dans l'eau bouillante 10-15 minutes (1 volume de quinoa pour 2 volume d'eau)
- Couper les légumes en dés et les cuire à la poêle ou au wok avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Couper les filets poulet en morceaux et les cuire à la poêle ou au wok avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et du paprika.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste