

Salade de quinoa au poulet et légumes du soleil

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200g lentilles vertes crues, rincées
- 1 filet de poulet (200g)
- 120g quinoa cru, lavé deux fois et bien égoutté
- 4 poivrons
- 4 tomates
- 3cs huile d'olive
- 4cs vinaigre
- 1cs huile de colza HOLL
- basilic frais ½ barquette, en gardant 4 feuilles pour la décoration.
- poudre d'ail
- sel (selon goût)

Il faut compter légèrement plus que 1,5 équivalent farineux par personne, soit 40g de glucides.

Préparation

Dans deux casseroles couvertes, porter à ébullition dans l'une 200ml d'eau avec une pincée de sel pour le quinoa et dans l'autre trois fois le volume des lentilles d'eau non salée (le sel prolonge la cuisson des lentilles).

Emincer le poulet, les tomates, les poivrons, le basilic et réserver.

Lorsque l'eau bout, ajouter dans la première casserole le quinoa et mélanger. Dans la deuxième casserole, verser les lentilles et laisser cuire 20 à 25 minutes.

Lorsque l'eau bout à nouveau dans la casserole du quinoa, couvrir et laisser cuire 10 minutes à feu moyen. Retirer du feu et attendre 20 minutes. Le quinoa va se gorger d'eau et éclater.

Dans une poêle, faire sauter le poulet avec l'huile de colza HOLL jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés. Réserver.

Egoutter les lentilles et le quinoa. Les mélanger et incorporer le poulet, les légumes et le basilic. Ajouter l'huile et le vinaigre et mélanger*. Saupoudrer légèrement avec l'ail. Mélanger le tout et ajuster le sel selon votre goût.

Dresser sur les assiettes et décorer avec les feuilles de basilic mises de côté.

** Il est également possible de déglacer la poêle utilisée pour le poulet pour récupérer les sucs de cuisson avec un tout petit peu d'eau, pour les utiliser en remplacement ou en plus du vinaigre dans la salade.*

Remarque : il est possible d'utiliser d'autres herbes aromatiques que le basilic pour cette recette : le persil ou la coriandre conviennent aussi.

