

SALADE de QUINOA au POULET



pour 4 personnes



20 mn



20 mn

Ingrédients :

300 g de quinoa

1/2 concombre

2 tomates

6 tomates séchées

2 escalopes de poulet

5 feuilles de menthe

1 oignon rouge

2 c. à soupe d'huile d'olive

3 c. à soupe d'huile de pépins de courge

1 jus de citron

Quelques pépins de courge (graines)

Sel / Poivre

Préparation :

1. Faire cuire le quinoa 15 min dans une casserole d'eau bouillante
2. Le passer ensuite rapidement sous l'eau froide et l'égoutter
3. Pendant ce temps, laver les tomates, les épépiner et les détailler en dés.
4. Couper les tomates séchées en morceaux. Laver le concombre et le découper en fines rondelles.
5. Dans une poêle à feu moyen, verser une cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir les escalopes de poulet. Ensuite découper les escalopes de poulet en lamelles.
6. Peler et hacher l'oignon (1/2 peut être suffisant).
7. Laver, sécher et ciseler finement la menthe.
8. Verser le quinoa dans un saladier. L'arroser de jus de citron et d'huile d'olive et d'huile de pépins de courge.
9. Ajouter les tomates fraîches et séchées, les rondelles de concombre, la menthe et l'échalote.
10. Mélanger bien et servir.

