



## Manger bien et sainement

### Poêlée de poulet au quinoa

#### Pour 2 personnes

- 350-400g de filet de de poulet - de préférence une poitrine de poulet jaune label rouge ou bio
- 1 poireau moyen
- 1 oignon doux
- 1-2 pommes aigre-douce
- 1 tasse de quinoa
- 2-3 tasses de bouillon de légumes
- Sel et poivre
- 1/4 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de Massalé
- 1 cuillère à café de Ras El Hanout
- 1 poignée de noix de votre choix
- 1-2 poignées de raisins secs ou de canneberges



#### Environ 2 à 6 heures avant, également la veille :

- Couper les poitrines de poulet en bouchées et souspoudrer d'1/4 de cuillère à café de cumin
- Mélanger 1 cuillère à café de Massalé,
- 1 cuillère à café de Ras El Hanout et laisser couvert au réfrigérateur.

#### Avant la préparation

- Hacher l'oignon
- Couper le poireau en ½ rondelles
- Couper les pommes en petits morceaux.
- Faites bouillir le quinoa avec 2-3 fois la quantité de bouillon de légumes et laisser mijoter
- Faites revenir le blanc de poulet dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit croustillant
- Dans une autre casserole, faites revenir les oignons dans 1-2 cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides puis ajouter les poireaux et les pommes, remuer et cuire à couvert.
- Ajouter les noix et les raisins secs ou canneberges et remuer.
- Incorporer le quinoa cuit et les morceaux de poitrine de poulet frits et laisser reposer pendant 10 à 15 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre et dégustez.

Ce plat peut très bien être conservé pour le lendemain, alors il est encore meilleur !!

