



## QUINOA BOWL FAÇON TACOS

 15 minutes 25 minutes 2 portions

## INGRÉDIENTS

- 80 grammes de quinoa, cru
- 80 grammes de maïs doux, appertisé, égoutté
- 4 càs de Sauce tomate
- 1 avocat
- 1 pot moyen de yaourt nature
- Le jus d' 1/4 de citron vert
- 3 à 4 brins de coriandre, fraîche
- 1 unité moyenne de poulet, filet, sans peau, sauté/poêlé (128 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincez le quinoa ou pâtes et plongez-le dans deux fois son volume d'eau. Portez à ébullition, salez et couvrez. Laissez cuire 10 minutes dès reprise de l'ébullition. Laissez refroidir. Sauter le poulet et le couper en dés.
- 2° Préparez la sauce yaourt : mélangez le yaourt nature avec le jus de citron vert et la coriandre finement ciselée. Salez et poivrez.
- 3° Dans des bols, répartissez les différents ingrédients et nappez de sauce yaourt et sauce tomate.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (453 g)	% AR
ÉNERGIE	118 kcal	535 kcal	27 %
PROTÉINES	7 g	32 g	64 %
GLUCIDES	11 g	49 g	19 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	5 g	24 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	21 %
SODIUM	30 mg	136 mg	6 %