

BROCHETTE DE POULET AU QUINOA

 20 minutes 40 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 640 grammes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche
- 250 grammes de quinoa
- 1 boîte petite de maïs doux, appertisé, égoutté (140 g)
- 100 grammes de tomate cru
- 100 grammes de concombre, cru
- 10 grammes de cerfeuil, frais
- 2 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (32 g)
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (40 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les blancs de poulet en cubes. Mélangez 2c. à S. d'huile d'olive et la sauce soja. Piquez les cubes de poulet sur de piques à brochettes et badigeonnez-les de sauce.
- 2° Faites cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau salée pendant 10min, puis laissez gonfler à couvert en 5 min.
- 3° Pendant ce temps, coupez la tomate et le concombre en petits dés. Égouttez le maïs. Ajoutez les légumes au quinoa refroidi et ajoutez le reste d'huile d'olive, du cerfeuil ciselé et un peu de poivre, du cerfeuil ciselé et un peu de poivre.
- 4° Faites dorer les brochettes 10min dans une poêle, de tous les cotés, et servez aussitôt avec le quinoa.
- 5° Une pincée de sel , une pincée de poivre.
- 6° La sauce de soja doit être à teneur réduit en sel. Conseil : vous pourrez remplacer le quinoa par le millet ou par du riz rouge. le fait de ne pas avoir du gluten favorise la digestion

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (328 g)	% AR
ÉNERGIE	120 kcal	395 kcal	20 %
PROTÉINES	12 g	38 g	76 %
GLUCIDES	7 g	23 g	9 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	5 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	582 mg	1910 mg	80 %