



LA RECETTE DU CHEF par Christine Wiegandt

COUSCOUS DE QUINOA AU POULET, SALADE AUX 3 HARICOTS

POUR 2 PERSONNE

Préparation 15 min.
Cuisson 10 min.

INGREDIENTS

couscous de Quinoa
au poulet:
70 gr de Quinoa noir
2 Tomates
1 oignon
150 gr de Poulet
1 Choux pomme
2 Carottes
Curcuma, poivre, sel
Safran

salade aux 3 haricots:
50gr de haricots verts
frais

25gr de haricots rouges
cuits et
de haricots beurres
50gr de champignons
de Paris émincés
1/2 poivron vert et rouge
égrainés et émincés
50gr de germes de soja
quelques brins de persil

Assaisonnement:
1/2 gousse d'ail écrasé
pincée d'estragon séché,
de romarin séché
1 cuil. à soupe
de jus de citron
1/2 cuil. à soupe d'huile
d'olive
2 carrés de sucre brun
poivre, sel

DESSERT:

200gr de fruits rouges
congelés
1 cuil. à soupe
de sucre en poudre
100gr de glace
au chocolat blanc
50 gr de muesli
croustillant

MARCHE A SUIVRE:

Couscous de quinoa au poulet:

Cuire les légumes à la vapeur, puis les réserver.

Utiliser l'eau pour la cuisson du Quinoa al dente, puis réserver.

Émincer les tomates et l'oignon, les faire revenir, sel, poivre et finalement ajouter les 2 sucres bruns, réserver le tout.

Émincer le poulet et le faire revenir dans une poêle avec un peu d'eau, ajouter 2 cuillères de curcuma et 1 sachet de safran, ou des pistils de safran.

Mélanger les légumes aux tomates et oignon.

Dresser le couscous.

Salade aux trois haricots:

Faire cuire les haricots verts à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres. Rafraîchir immédiatement sous l'eau froide et égoutter.

Mélanger tous les ingrédients de la salade.

Mélanger tous les ingrédients de l'assaisonnement et verser sur la salade.

Laisser macérer au moins 10 minutes avant de servir.

DESSERT:

Verre Glacé au chocolat blanc et coulis de fruits rouges, muesli:

Placer les fruits rouges et le sucre au four à micro-ondes. Faire chauffer.

Dresser dans un verre 1 boule de glace au chocolat blanc.

Parsemer avec les fruits rouges et le muesli croustillant.

Servir de suite



L'ASTUCE DU CHEF :

Attention, ces recettes sont prévues pour 2 personnes. Toutes les précédentes étaient proposées pour une.

Il est évident que vous n'êtes pas tenu de manger tout ce menu, Car les quantités alimentaire peuvent être excessives par rapport à vos besoins physiologiques.

Le tout peut être un repas explosif!