

Salade de quinoa au poulet et crudités

Pour 4 pers :

- 150 g de quinoa
- 200 g de pousses d'épinards
- 2 tomates
- 1/2 concombre
- 4 petits oignons blancs
- 200 g de blancs de poulet
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès
- 2 cuillères à soupe de persil ciselé
- sel, poivre



Rincez le quinoa à l'eau froide.

Faites-le cuire dans une casserole avec deux fois son volume d'eau, pendant 10 minutes.

Egouttez et laissez refroidir.

Coupez les blancs de poulet en morceaux.

Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une poêle.

Faites-y cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré.

Laissez refroidir hors du feu.

Pendant ce temps, nettoyez et coupez les tomates en petits dés.

Pelez et coupez le concombre en cubes.

Nettoyez et essorez les pousses d'épinards.

Nettoyez et émincez les oignons blancs.

Dans un récipient, mélangez l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre.

Ajoutez le poulet le quinoa cuit puis les pousses d'épinards, les tomates et le concombre.

Parsemez de persil.

Réservez au frais jusqu'au service.

Mélangez bien et servez bien frais.

Perrine MAISON MULIER – Diététicienne Nutritionniste – Sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : perrine.diet@orange.fr

www.perrinediet.com