



Cuisson:
35 min



Prépa:
15 min



4 p.



Volaille



Lunch

Quinoa, poulet et grains de grenade

150gr de quinoa
200gr de filet de poulet
1 grenade
1 chou chinois
80gr de lentilles vertes
2 pommes
1 chou rave
1 citron
Thym citronné
Miel
Huile d'olive

1. Faites tremper les lentilles une nuit, rincez-les puis cuisez-les 15 minutes à la vapeur ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
2. Faites tremper le quinoa minimum 4h, voire une nuit. Rincez-le bien puis faites-le cuire 8 minutes dans une fois son volume d'eau ou jusqu'à ce que les grains s'ouvrent tout en restant croquants.
3. Parez les filets de poulet, retirez les nerfs et coupez-les dans le sens de l'épaisseur. Mélangez-les avec du romarin et du poivre noir puis faites-les cuire au four à 90°, couverts avec du papier sulfurisé.
4. Nettoyez la grenade et gardez les grains, retirez les parties blanches qui les entourent. Ciselez finement le chou chinois.
5. Lavez la pomme, puis coupez-la sans l'éplucher en fine brunoise. Citronnez-la rapidement pour éviter qu'elle ne s'oxyde. Épluchez le chou-rave et coupez-le également en fine brunoise. Mélangez-le dans un bol avec le thym.
6. Mélangez 1 càc de miel avec 2 càs d'huile d'olive, 1 càs de jus de citron, de la fleur de sel, du poivre noir.
7. Versez la vinaigrette sur la salade, mélangez et servez immédiatement.

Variantes

Vous pouvez remplacer le poulet par des scampis et la pomme par de la mangue. Si ce n'est pas saison de la grenade, remplacez-la par un autre fruit un peu acide.

Nutri

La basse température permet de garder intactes les protéines contenues dans le poulet et ainsi de mieux les assimiler.

