

Poulet croquant, salade de quinoa



10 personnes



Ingrediënten

- 10 filets de poulet croquant
- 500 g de quinoa
- 300 g de petits pois
- 300 g de haricots
- 300 g de jeunes carottes
- 300 g de brocolis
- 1 dl de vinaigre de mangue
- 1 dl d'huile de maïs
- 0,5 dl d'huile de sésame
- 1 grenade
- 9 dl de bouillon de légumes
- Quelques feuilles de menthe
- Sel & poivre

Bereiding

Mélangez le quinoa avec le bouillon de légumes, faites cuire pendant 5 minutes et laissez encore reposer 15 minutes. Laissez le quinoa refroidir.

Enlevez la partie dure des haricots. Faites cuire séparément les petits pois et les haricots à l'anglaise. Refroidissez les petits pois et les haricots. Coupez les haricots en petits morceaux.

épluchez les jeunes carottes et lavez les brocolis. Coupez les jeunes carottes en rondelles et faites blanchir brièvement les brocolis. Mélangez tous les légumes avec le quinoa et salez et poivrez à votre convenance.

Mélangez le vinaigre de mangue, l'huile de maïs et l'huile de sésame. Salez et poivrez la sauce à la mangue. Mixez brièvement la sauce avec le mixeur plongeant.

Coupez la grenade en deux et retirez-en les pépins. Faites cuire les filets de poulet croquant et servez avec la salade de quinoa, nappez de sauce et décorez avec les pépins de grenade et les feuilles de menthe.

Meer lekkere recepten op Volys.be!

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendeledede, Belgie

Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - www.volys.be - info@volys.be