



Quinoa au poulet et petits pois façon risotto

LA CUISINE DE BOOMY

Pour 4 personnes / 10 spl par pers

- 1 cube de bouillon de légumes
- 600 ml d'eau
- 300 gr de petits pois surgelés
- 1 petit oignon
- 2 cc d'huile d'olive
- 160 gr de quinoa cru
- 25 ml de vin blanc
- 600 gr d'escalopes de poulet
- sel, poivre
- persil

Faire chauffer l'eau dans laquelle vous aurez émietté le bouillon cube. Ajouter les petits pois dans l'eau et au bout de 5 minutes les retirer à l'aide d'une écumoire et les passer sous l'eau froide. Égoutter et réserver. Maintenir le bouillon sur feu doux.

Faire chauffer 1 cc d'huile dans une sauteuse et faire revenir l'oignon émincé. Rincer le quinoa à l'eau froide et le rajouter dans la sauteuse. Verser ensuite le vin blanc et laisser évaporer. Une fois le vin blanc évaporé rajouter une louche de bouillon et sur feu doux attendre que le quinoa absorbe tout le bouillon avant de verser une nouvelle louche. Pratiquer ainsi jusqu'à ce que le quinoa soit cuit.

Ajouter alors les petits pois. Saler, poivrer, mélanger. Pour finir ajouter du persil ciselé. Pendant la cuisson du quinoa faire revenir le poulet coupé en cubes dans une poêle avec la cc d'huile restante, saler poivrer. Une fois le poulet cuit, mettre du quinoa dans une assiette creuse et ajouter quelques morceaux de poulet par-dessus.

Servir de suite.