DYNAFORM

Programme Alimentaire Personnalisé

COUSCOUS DE QUINOA AU POULET ET SALADE AUX TROIS HARICOTS

10 min | 15 min | 2 pers.

RÉALISÉ PAR
Christine Wiegandt

Cette recette a été imaginée par une cliente. Grace au quinoa, au curcuma et aux différents haricots, c'est un plat très coloré!
Et son dessert est succulent et très croquant!!

INGRÉDIENTS

Couscous de Quinoa au poulet

- 70 g de Quinoa noir
- 2 Tomates
- 1 oignon
- 150 g de Poulet
- 1 Choux pomme
- 2 Carottes
- Curcuma, poivre, sel
- Safran

Salade aux 3 haricots

- 50g de haricots verts frais
- 25g de haricots rouges cuits et de haricots beurres
- 50g de champignons de Paris émincés
- 1/2 poivron vert et rouge égrainés et émincés
- 50g 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
- 2 carrés de sucre brun
- 1/2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Poivre, sel

Dessert:

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

ASTUCES DU CHEF

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

MARCHE À SUIVRE

Cuire les légumes à la vapeur, puis les réserver.

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

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

Emincer 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 pistil 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'assaissonnement et verser sur la salade. Laisser macérer au moins 10 minutes avant de servir.

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 rouge et le muesli croustillant. Servir de suite

Il est évident que vous n'êtes pas tenu de manger tout ce menu, car les quantités alimentaires peuvent être excessives par rapport à vos besoins physiologiques.
Le tout peut être un repas explosif!