



QUINOA AUX CHAMPIGNONS ET AILERONS DE POULET



15 min.



20 min.



1 pers.

RÉALISÉ PAR

Les Bonnes Saveurs

Appelé aussi "riz de Incas" le quinoa est une céréale nutritive originale qui se marie facilement avec différents autres aliments.

INGRÉDIENTS

- 60g de quinoa blanc, noir ou rouge
- 1 petit oignon
- 100g de champignons de votre choix (en boîte, frais ou séchés)
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café d'huile
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- persil ou autres herbes aromatiques
- sel, poivre
- 2 à 3 ailerons de poulet

ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez utiliser toutes sortes de champignons, selon la saison et vos goûts. A la place du poulet, vous pouvez aussi utiliser des aiguillettes de canard.

MARCHE À SUIVRE

Quinoa:

Hachez séparément l'ail et l'oignon finement.

Dans un bol avec un peu d'eau, délayez le bouillon de volaille.

Faites chauffer un peu l'huile dans une casserole et faire fondre l'oignon à feu doux, puis ajoutez le quinoa et mélangez 2 min.

Versez le bouillon et complétez avec de l'eau pour couvrir le quinoa et laissez mijoter durant 10 min.

Après avoir préparé les champignons, chauffez un peu d'huile dans une poêle. Versez l'ail et les champignons. Faites les sauter 5 min. Salez et poivrez.

Une fois le quinoa cuit, incorporez les champignons, en ajoutent le persil haché. Mélangez et à table.

La viande:

Que cela soit pour les ailerons de poulet ou les aiguillettes de canard, faites une petite marinade à votre goût (mélange d'épices pour volaille, sauce soja, une tombée de ketchup, etc.)

Vous pouvez très bien, dans la même poêle, sauter la viande, puis ajouter champignons et l'ail.

Accompagnez ce plat d'une belle salade ou d'un légume de saison.