

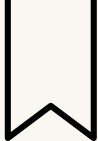
SALADE POULET QUINOA EXPRESS

Ingrédients :

- 100 G BLANC DE POULET CUIT → 31 G PROTÉINES
- 120G DE QUINOA CUIT → 6 G PROTÉINES
- 50 G POIS CHICHES CUIITS → 4 G PROTÉINES
- 50 G TOMATES CERISES
- 50 G CONCOMBRE
- 2 C. À SOUPE HUILE D'OLIVE
- JUS ½ CITRON
- SEL, POIVRE, HERBES

~41g de protéines





SALADE POULET QUINOA EXPRESS

Préparation :

- Cuire le poulet à la poêle avec un peu de matière grasse.
- Cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée.
- Égoutter les pois chiches en conserve.
- Dans un saladier, mélanger le poulet, le quinoa, les pois chiches, les tomates et le concombre.
- Pour la vinaigrette, mélanger 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus d'un demi citron, du sel, du poivre et d'autres épices/herbes que vous aimez.
- Déguster !

Liste de course :

- Blanc de poulet
- Quinoa
- Pois chiches en boîte ou cuits
- Tomates cerises
- Concombre
- Citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre,
- Herbes/optionnel (aneth, persil, basilic...)