

Quinoa de poulet à l'orange

- Une recette santé de quinoa de poulet à l'orange vraiment délicieuse!



PRÉPARATION
10 MIN

CUISSON
10 MIN

TEMPS TOTAL
20 MIN

PORTIONS
4-6

Ingrédients :

Pour le poulet :

- 2 lb de poitrine de poulet désossé et coupé en morceaux
- Sel et poivre
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sauce à l'orange :

- 3 gousses d'ail émincées
- 1/2 tasse (125 ml) de jus d'orange
- 1/2 tasse (125 ml) de miel
- 1/3 de tasse (85 ml) de sauce soya
- 1/4 de tasse (65 ml) de vinaigre de vin blanc
- 3 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 1/2 cuillère à thé de gingembre
- 1/2 cuillère à thé de poivre blanc
- Le zeste d'une orange
- Une pincée de flocons de piments de cayenne

Pour le quinoa :

- 1 tasse (250 ml) de quinoa
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet

Pour la décoration :

- Échalotes coupées
- Graines de sésame grillées
- Zeste d'orange

Préparation :

1. Pour faire cuire le quinoa : bien rincer les grains et verser le bouillon ainsi que le quinoa dans une casserole de taille moyenne. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Laissez refroidir au moins 5 minutes avant de mélanger avec le poulet et la sauce.
2. Assaisonner généreusement le poulet avec le sel et le poivre.
3. Dans une casserole, à feu moyen vif, faites chauffer l'huile et faire sauter le poulet pendant 4 à 6 minutes.
4. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Verser la sauce dans la casserole et porter à ébullition. À ce point, continuer la cuisson pendant 1 à 2 minutes pour que la sauce épaississe.
6. Mélanger avec le quinoa et garnir avec les échalotes, les graines de sésame et le zeste d'orange!



Aujourd'hui, je vous présente une recette super santé, qui vous fera faire le plein d'énergie et qui côté goût, ma foi, n'est vraiment pas piquée des vers!

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)