

# SALADE DE POULET AU QUINOA

**Un plat peu calorique et riche en protéines végétales pour les personnes surveillant la prise de poids.**

Image not found

[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/180/thumbnails/image180 Salade de poulet et quinoa.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/180/thumbnails/image180%20Salade%20de%20poulet%20et%20quinoa.jpg)

**Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 25 min - Temps de repos : 0 min**

## **Ingrédients** (2 personnes)

- 190g de quinoa
- 500ml de bouillon de poulet sans glutamate de sodium
- 1 c. à s. d'huile de tournesol
- 1 oignon
- 2 filets de poulet
- 1 gousse d'ail
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 pomme
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de jus de citron
- thym frais

## Préparation

Dans une casserole, faire cuire le quinoa dans le bouillon à feu moyen pendant 20 à 25 minutes. Egoutter.

Dans une poêle, faire revenir les oignons à feu vif dans de l'huile de tournesol.

Ajouter le poulet coupé en petits morceaux et les gousses d'ail hachées.

Râper les carottes et couper la courgette et les pommes en petits dés.

Dans un saladier, mélanger quinoa, poulet, oignons, carottes, courgettes et pommes, huile d'olive, jus de citron et thym

Servir chaud ou froid