

POÊLÉE DE QUINOA AU LAPIN



Pour 2 personnes

- 4 filets de lapin
- 1 verre de quinoa
- 100 g de lardons fumés
- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert
- 1 tomate
- Quelques champignons
- ½ oignon
- 1 c à café de curry
- Ciboulette
- 1 gousse d'ail
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Sel de la Forêt
- Poivre

J'ai commencé par faire cuire le quinoa dans l'eau bouillante salée pendant 12 minutes, et j'ai réservé...

Dans une poêle j'ai fait revenir l'oignon émincé et la gousse d'ail pilé dans l'huile d'olive, puis j'ai ajouté les lardons (blanchis au préalable), les poivrons et la tomate coupés en dés, les champignons en lamelles et j'ai assaisonné le tout avec le curry, le sel et le poivre. J'ai laissé mijoter 10 minutes...

Pendant ce temps j'ai poêlé mes filets de lapin quelques minutes seulement de chaque côté...

Ensuite j'ai découpé les filets en petits morceaux pour les ajouter à la poêlée de légumes ainsi que le quinoa réservé, j'ai ajouté un peu de ciboulette ciselée.

J'ai réchauffé l'ensemble 3 minutes avant de servir.