

Poulet au romarin, citron et quinoa



Pour 4 à 6 personnes :

500 g d'émincé de volaille (poulet ou dinde)

1 CC de paprika

4 carottes coupées en petits dés

2 courgettes coupées en petits dés

500 g de champignons de Paris et/ou champignons bruns

50 cl de bouillon de volaille

1 jus + 1 zeste de citron jaune

400 g de quinoa

Sel, poivre, 1 branche de romarin et huile d'olive

- Dans une sauteuse, faire chauffer un peu d'huile d'olive et y faire revenir les émincés de poulet, après les avoir saupoudrer de paprika et d'un peu de poivre. Dès qu'ils sont dorés, débarrasser la sauteuse et réserver le poulet.
- Dans la même sauteuse, ajouter les légumes, coupés en petits dés ou émincés. Laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit 3 à 4 minutes. Remettre le poulet dans la sauteuse, avec les légumes.
- Verser le bouillon de volaille, le citron (jus et zeste), ainsi que la branche de romarin. Dès que ça commence à frémir, ajouter le quinoa.
- Couvrir et laisser mijoter 20 minutes environ, jusqu'à ce que le quinoa ait absorbé presque tout le liquide et que le poulet soit bien moelleux, en remuant régulièrement.

C'est une recette, adaptée d'un site canadien, avec les mesures anglo-saxonnes. J'espère m'en être approchée le plus près possible...

Sandra

Inspirée par : Cuisinez avec Campbell's