

EMINCES DE VOLAILLE AUX PETITS LEGUMES ET QUINOAS, SAUCE AU SESAME

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Marinade : 60 min
Cuisson : 15 min



2 filets de poulet
1 petite courgette verte
1 petite carotte
1 petit oignon rouge (ou 2 échalotes)
2 cm de gingembre
1/2 cuillère à café de graines de moutarde jaunes et noires
quelques pincées d'herbes séchées (herbes de Provence ou origan)
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de sauce soja
200 g de quinoa blanc
50 g de quinoa rouge
1 cuillère à soupe de purée de sésame blanche
le jus d'1/2 citron
Gomasio (sel de sésame)
Coriandre ciselée pour servir

- 1 Laver la courgette. Eplucher la carotte. Les émincer en fins bâtonnets (au robot avec la râpe "julienne" ça va plus vite !)
- 2 Peler l'oignon et l'émincer finement.
- 3 Peler et hacher finement le gingembre.
- 4 Déposer tous ces ingrédients dans un grand saladier, ajouter les graines de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, la sauce soja, les herbes de Provence/origan. Laisser mariner au moins 1 heure au réfrigérateur.
- 5 Laver les quinoas, égoutter et les mettre dans 500 ml d'eau + quelques pincées de sel. Amener à ébullition et laisser cuire à couvert pendant 10 min. Eteindre le feu et laisser gonfler pendant 5 min.
- 6 15 min avant de servir, faire chauffer un wok avec la dernière cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 7 Préparer la sauce au sésame en mélangeant le Tahin, le jus de citron et ajouter un peu d'eau pour obtenir une sauce crémeuse.
- 8 Mettre les lanières de poulet à revenir dans la poêle chaude pendant 5 min en mélangeant souvent. Ajouter les légumes marinés et faire revenir pendant 5 min en mélangeant souvent.
- 9 Servir dans de grandes assiettes (parce que c'est très bon !...) en déposant les quinoas recouverts du mélange poulet/légumes croquants.
- 10 Assaisonner de sauce au sésame (un délice !).
- 11 Saupoudrer de Gomasio et de coriandre ciselée (parce que je ne saurais m'en passer ...)