

SALADE DE QUINOA ASIATIQUE

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 15-20 min



100 g de quinoa non cuit
4 aiguillettes de poulet
1 tranche de jambon blanc
1 carotte
1/4 poivron vert
1/4 poivron rouge
1 oignon nouveau ou 3 tiges de ciboulette asiatique
1 petit piment rouge
coriandre fraîche
coriandre longue ou phak hom ou ngo gai
Melfor (condiment plus doux que le vinaigre aromatisé au miel et aux plantes)
huile d'olive
sel ou un peu de Maggi
poivre

- 1 Faire pocher les aiguillettes de poulet dans de l'eau bouillante salée pendant 20 min. Egoutter.
- 2 Faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante pendant 15-20 min. Egoutter.
- 3 Râper la carotte.
- 4 Tailler les poivrons en très fines lanières.
- 5 Couper l'oignon nouveau (ou la ciboulette) et le piment en très fines rondelles.
- 6 Couper jambon blanc et poulet en fines lanières.
- 7 Ciseler la coriandre longue.
- 8 Dans un saladier, préparer une vinaigrette en mélangeant sel, poivre, Melfor et huile d'olive.
- 9 Y ajouter les légumes, le poulet et le jambon et bien mélanger.
- 10 Décorer de feuilles de coriandre et déguster sans attendre !