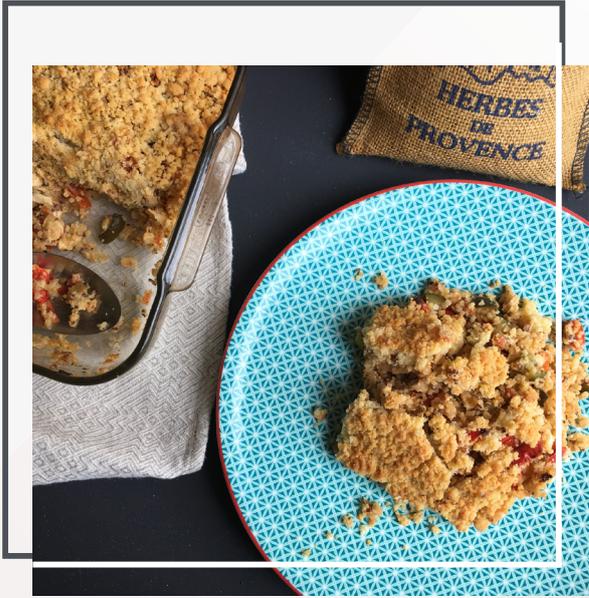


Crumble de légumes, quinoa et poulet

INGRÉDIENTS

400g de blancs de poulet
1 oignon - 1 gousse d'ail
300g de courgettes
2 tomates
1 poivron rouge
100g de mélange quinoa boulgour (cru)
100g de farine
70g de beurre mou
40g de parmesan
Herbes de provence - Huile d'olive - Sel et poivre



PRÉPARATION



- Faire dorer les blancs de poulet dans un filet d'huile d'olive 2 min de chaque côté. Baisser le feu et cuire 8 min. Assaisonner. Lorsque le poulet est cuit, hacher grossièrement.
- Rincer les légumes et les couper en petits dés. Les faire revenir 10 min dans un filet d'huile d'olive. Assaisonner et ajouter les herbes de provence. Baisser le feu, verser un grand verre d'eau et couvrir. Laisser mijoter 10min.
- Porter à ébullition une grande casserole d'eau et faire cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet.
- Dans un saladier, mélanger la farine, le beurre, le parmesan, le sel et le poivre avec les mains en effritant, jusqu'à obtention d'une pâte sableuse.
- Dans un grand récipient, mélanger les légumes, le poulet haché et le quinoa.
- Frotter l'intérieur du plat à gratin avec la gousse d'ail coupé en deux. Ajouter le mélange légumes, poulet, quinoa. Recouvrir du mélange à crumble.
- Cuire 25 min à 180°C. Le crumble doit être bien doré.



Atouts Nutritionnels

Plat complet avec une portion de féculent pour l'énergie, de légumes pour les fibres, vitamines et minéraux et viande pour l'apport en protéine.

Valeurs nutritionnelles par portion de 100g :

163.8 Kcal

Protéines : 11.8g

Glucides : 11.9g

Lipides : 7.4g