

POELEE POULET QUINOA AUBERGINE

Vendredi 07 Octobre 2016

Voilà ce que j'appelle ma cuisine tambouille : avec ce que j'ai sous la main ...



Poêlée poulet quinoa aubergine pour 2 personnes et 8pp- 7 sp vert -5 spl bleu – 2 spv violet par part

-200 g de blancs de poulet *

-60 g de spaghettis de quinoa cru ail et persil *

-200 g d'aubergines *

-2 gros oignons doux (Cévennes)*

- 1 boîte de pulpe de tomates*
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- 1 bouillon cube de volaille
- 1 cuillérée à café d'épices méditerranéennes
- persil*
- sel poivre

Préparer un bouillon de volaille : Chauffer 500ml d'eau + le bouillon cube et y plonger les blancs de poulet .Laisser frémir 15 minutes, stopper le feu et les laisser pocher dedans

Couper les aubergines en fines tranches, les badigeonner au pinceau d'huile, les assaisonner et les passer sous le gril.

Cuire le quinoa selon la notice, l'égoutter, réserver.

Préparer la sauce tomate : émincer un des 2 oignons et le faire cuire 10 minutes dans la pulpe de tomate à petit feu avec les épices italiennes, sel poivre puis mixer.

Dans une sauteuse, verser la sauce tomate, le deuxième oignon finement émincé, les aubergines coupées en lanières et les blancs de poulet coupés en aiguillettes ou en dés. Bien mélanger et chauffer 5 à 10 minutes puis rajouter le quinoa. Continuer de réchauffer 3 minutes

Servir saupoudré de persil.

Vous pouvez prendre de simples spaghettis si possible complets (IG bas)

Pour le repas : radis croque au sel (0pp- 0 sp) – poêlée poulet quinoa aubergine (8pp- 7 sp – 5 spl)- 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp – 0spl) – 2 figues.

Je vous assure, c'est bon et rassasiant !

Bonne journée