



Salade de poulet, brocoli, quinoa et cerises de nos régions

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

- 250 g de cerises de nos régions
- 250 g de pois gourmands
- 1 tête de brocoli
- 3 blancs de poulet
- 250 g de quinoa
- 2 c. à soupe de persil frais haché
- 2 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 3 c. à soupe de pistaches
- 3 c. à soupe de jus de citron jaune
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Assaisonnez les filets de poulet. Faites-les cuire 20 minutes à la vapeur. Laissez refroidir.
2. Rincez soigneusement le quinoa. Mettez-le dans une casserole. Recouvrez largement d'eau froide, salez. Portez à ébullition. Laissez cuire 10 minutes. Laissez ensuite gonfler 5 minutes hors du feu. Égouttez et laissez refroidir.

3. Rincez la tête de brocoli, séparez-la en petits bouquets. Rincez et égouttez les pois gourmands. Faites-les cuire ensemble 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Plongez-les aussitôt dans l'eau froide, puis égouttez-les.
4. Rincez, équeutez et dénoyotez les cerises, puis coupez-les en deux. Effilochez le poulet. Concassez les pistaches. Dans un bol, mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre.
5. Dressez le quinoa dans un grand plat de service ou sur les assiettes. Répartissez les légumes verts, les cerises, les herbes et les pistaches. Arrosez de sauce et servez.