



Superbowl au quinoa gourmand et poulet

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Recette pour 2 personnes

Ingrédients

- 120 g de Quinoa Gourmand Tipiak
- 1 filet de poulet coupé en lanières (160 g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Piment en poudre (fort ou doux)
- 1 avocat
- Coriandre ciselée
- 1 citron
- Sel, poivre
- ½ concombre
- 6 tomates cerises
- 2 poignées de mâche

1. Faites cuire le Quinoa Gourmand Tipiak comme indiqué sur le pack. Laissez refroidir.

2. Faites revenir le poulet pendant 10 minutes à la poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile et une pincée de piment.
3. Préparez le guacamole : écrasez la chair de l'avocat à la fourchette et ajoutez la coriandre et le jus du citron. Salez et poivrez.
4. Coupez le concombre en lamelles et les tomates cerises en deux.
5. Dans deux grands bols, disposez la mâche, le Quinoa Gourmand et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélangez.
6. Ajoutez le poulet, le concombre, le guacamole et les tomates cerises. Salez et poivrez.

Astuce

Pour une version veggie de ce superbowl, le poulet peut être remplacé par du tofu.