

Bowl de quinoa au curcuma et poulet grillé : L'allié brûle-graisse complet

Informations nutritionnelles et logistiques

- Temps de préparation : 10 à 20 minutes
- Temps de cuisson : 15 à 25 minutes
- Difficulté : Facile, accessible aux débutants
- Nombre de portions : 4 personnes
- Apport calorique : environ 286 kcal par portion
- Apport en protéines : 17g par portion
- Apport en glucides : 35g par portion

Ingrédients nécessaires

- 320g de quinoa cru (80g par portion)
- 200g à 600g de blanc de poulet (50-150g par portion)
- 4 cuillères à soupe de curcuma moulu (1 cuillère par escalope)
- Légumes variés : oignon, poivron rouge, carotte râpée, courgette
- Coriandre fraîche (à ajouter au moment de servir)

Étapes de préparation

- Marinade : Enrobez le poulet de curcuma et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes pour une saveur homogène.
- Cuisson du poulet : Préchauffez le four entre 180°C et 200°C, puis faites griller le poulet pendant 15 à 25 minutes.
- Cuisson du quinoa : Faites cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante selon le temps indiqué sur l'emballage.
- Préparation des légumes : Lavez et découpez l'oignon, le poivron et la courgette, puis râpez la carotte.
- Assemblage : Mélangez le quinoa cuit, les légumes frais et le poulet grillé dans un bol.
- Finition : Ajoutez la coriandre fraîche juste avant de servir pour préserver toute sa fraîcheur.