Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de marinade : 30 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : 2 bols

Quinoa bowl au poulet

Ingrédients :

- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 c. table d'huile de canola
- Jus d'un demi-citron
- 1 c. thé de cumin
- ½ c. thé de paprika
- Une pincée de poudre de curcuma
- 2 poitrines de poulet
- 2 tasses de quinoa, cuit
- 2 tasses de roquette
- ½ poivron jaune, orange ou rouge, coupé en cube
- ¼ tasse d'oignon rouge, haché finement
- ½ concombre, coupé en tranche
- 1 tasse de tomates cerises, coupées en deux
- Une petite poignée de persil italien ou de coriandre, haché
- Sel et poivre

Vinaigrette de tahini :

- 1/3 tasse de tahini
- 2 c. table de jus d'orange

- 2 c. thé de sirop d'érable
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 c. table de gingembre, râpé finement

Marche à suivre :

1. Dans un bol, mélanger l'ail, l'huile, le jus d'un demi-citron, le cumin, le paprika et le curcuma.
2. Déposer les poitrines de poulet, couvrir et laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
3. Saisir les poitrines de chaque côté sur le BBQ. Terminer en cuisson indirecte pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient complètement cuites.
4. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la vinaigrette de tahini.
5. Faire le montage des bols en débutant en déposant du quinoa au fond.
6. Déposer, la roquette, les légumes et les poitrines de poulet préalablement coupées en lanières.
7. Arroser de sauce au tahini au goût.
8. Ajouter le persil ou la coriandre.
9. Saler et poivrer.
10. Servir avec des triangles de pita ou de pains naan.

Source : https://cinqfourchettes.com/2019/07/**quinoa-bowl-au-poulet**.html