



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Bowl BBQ : quinoa, poulet & patate douce rôtie

Pour 2 personnes | Très facile

50 min | **7.42€** La portion (prix indicatif)



Suggestion pour pimper votre bowl : déclinez cette recette en version 100 % végétale ! Yaourt de soja à la Grecque et émincés végétaux.

Les ingrédients

- 120 g de Quinoa blanc
- 500 g de Patate douce
- 2 pièce de Filet de poulet
- 1 unité de Avocat
- 60 g de Mâche
- 2.5 c à s de Sauce barbecue
- 240 g de Yaourt grec nature
- 3 brin de Persil plat frais
- 5 brin de Ciboulette frais
- 4 c à s de Jus de citron jaune (citrons à presser soi même)
- 1 c à s de Huile d'olive
- 1 gousse de Ail

Étapes de préparation



Préparation : 25 min



Cuisson : 25 min



Attente : 0 min

La patate douce rôtie

- 1 Préchauffez votre four à 205°C en chaleur traditionnelle. Préparez une plaque de four recouverte de papier cuisson.
- 2 Lavez la patate douce. Coupez-la en deux dans le sens de la longueur.

Recoupez chaque moitié en demi-lunes d'env. 1,5 cm d'épaisseur.

- 3 Mettez-les dans un saladier. Arrosez d'huile et salez. Mélangez.
Note : comptez 1 càs d'huile et ¼ càc de sel par patate douce.
Déposez les tranches sur la plaque de cuisson en une épaisseur
- 4 Enfournez pendant 25 min. À mi-cuisson, retournez les patates douces.
- 5 Pendant que la patate douce cuit, faites cuire 120 g de quinoa selon les instructions indiquées sur la paquet.
Il est plus simple de cuire une grosse quantité de quinoa puis de le congeler.
Utilisez ensuite dans nos autres recettes : Taco Bowl, courgettes farcies végétales ou un pilaf de quinoa !

Le poulet

- 6 Coupez 2 filets de poulet en 4 ou 5 morceaux. Cela permettra d'accélérer la cuisson, mais vous pouvez aussi faire cuire les filets en entier.
- 7 Mettez-les dans une casserole. Submergez avec de l'eau froide et salez généreusement.
- 8 Portez à ébullition à feu moyen. De l'écume va apparaître, comptez 6 à 8 min de cuisson à partir de ce moment à feu doux.

La sauce

Méthode pour des filets entiers :

Portez un grand volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.

Plongez les filets, couvrez la casserole et portez à nouveau à ébullition à feu fort.

À l'ébullition, enlevez la casserole du feu et laissez les filets cuire dans l'eau bouillante pendant 20 min.

- 9 Préparez la sauce pendant les cuissons.
Coupez finement 5 brins de ciboulette et les feuilles de 3 brins de persil.
Astuce simplicité : 1) coupez les brins de ciboulette avec des ciseaux, 2) mettez les feuilles de persil dans un verre et utilisez des ciseaux pour les hacher directement dans le verre.
- 10 Mettez dans un petit bol 240 g de yaourt, les herbes coupées, 1 càs d'huile d'olive, 4 càs de jus de citron et une gousse d'ail haché (au couteau, ou avec une râpe pour un meilleur résultat).
Mélangez. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon vos préférences.

Finitions et montage du bowl

- 11 Préparez l'avocat : coupez-le en deux dans le sens de la longueur. Ôtez le noyau.
Utilisez un petit couteau pour quadriller la chair pendant qu'il est encore à l'intérieur de la peau.
Arrêtez avant de percer la peau. Passez une cuillère à soupe entre la chair et la peau pour les séparer et mettez la chair dans un bol.

Ajoutez un filet de citron pour éviter l'oxydation. Mettez le bol au frais en attendant.

- 12 Quand le poulet est cuit, coupez-le en tranches fines.
- 13 Chauffez un filet d'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet et 2.5 càs de sauce barbecue.
Mélangez. Faites chauffer quelques minutes pour laquer le poulet. Mettez de côté.
- 14 Divisez le quinoa cuit dans deux bols larges.
- 15 Ajoutez dessus 60 g de mâche, les patates douces rôties, les cubes d'avocat et le poulet laqué sauce BBQ.
- 16 Au moment de servir, ajoutez du persil et de la ciboulette s'il vous en reste.
- 17 Ajoutez quelques cuillères de sauce, c'est prêt !