

Quinoa et poulet

Ingrédients

- 1 tasse de quinoa
- 1 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 1 livre de poitrines de poulet en cubes
- 1 c. à table de paprika
- 1 c. à thé de sel et de poivre
- 1 oignon moyen
- 2 petites carottes en tranches de 3/4 cm
- 2 gousses d'ail
- 2 courgettes en cubes
- 1 brocoli
- 2 poivrons rouges
- 2 tasses de tomates cerises coupées en deux
- 1 c. à thé de sel et de poivre
- 1/2 tasse compacte de persil italien
- 1/2 tasse compacte de coriandre
- 1 citron
- 2 c. à table d'huile d'olive

Instructions

- Mettre le quinoa et le bouillon de poulet dans la base de l'Intelli-Multicuisineur.
- Assaisonner la viande avec le paprika, le sel et le poivre et déposer dans le bol étuveur.
- Couper les carottes en tranches de 1 cm et déposer sur la viande.
- Dans l'Extra-chef, hacher l'ail et l'oignon et déposer sur les carottes.
- Dans la passoire, déposer les courgettes, le poivron rouge et le brocoli.
- Superposer et cuire 15 minutes à high. Laisser reposer 5 minutes sans ouvrir.
- Dans l'Extra-chef, hacher le persil et le basilic. Saler poivrer.
- Presser le jus du citron à l'aide du Zeste/Presse-agrume dans l'Extra-chef. Saler, poivrer.
- Mélanger le quinoa, le poulet et les légumes avec les fines herbes.
- Ajouter les tomates cerises au mélange et l'huile d'olive. Servir.