

# SALADE de QUINOA CALIFORNIENNE (POULET, MANGUE, FÊTA ...)

Waiting for the sun

<http://waitingforthesun.caladan09.fr/>



Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Repos 2h (marinade)

## INGRÉDIENTS

• 200 g de quinoa (un mélange de rouge et blanc) • 1 oignon nouveau • 1/2 poivron rouge • 300 g de filet de poulet • 50 g de fêta • 1 poignée de feuilles de salade mélangée (mâche, pousses d'épinards, roquette ...) • 1 mangue • 1 avocat mûr • 1 citron vert • huile d'olive • quelques brins de coriandre

Marinade du poulet : • 2 càs de miel • 2 càs d'huile d'olive • 1 càc de cumin en poudre • 1 càc de coriandre en poudre • sel • thym séché

## RÉALISATION

Marinade : Mélanger dans un plat les ingrédients de la marinade. Aplatir les escalopes de poulet et les enrober de marinade. Réserver au frais 2h (ou toute une nuit si vous le préparez la veille).

Faire cuire le quinoa selon les indications du paquet dans un grand volume d'eau salée (10 à 15 minutes).

Faire cuire le poulet dans un peu d'huile d'olive. Il doit être brun sur les deux faces et bien cuit à l'intérieur. Découper ensuite en lamelles et laisser refroidir.

Égoutter ajouter une càs d'huile d'olive et laisser refroidir. Peler et émincer l'oignon, épépiner et couper le poivron en cubes.

Dans un grand plat, déposer le quinoa, le poulet, l'oignon et le poivron, la fêta émietée. Ôter le noyau de la mangue, la peler, la couper en cubes et l'ajouter. Faire de même pour l'avocat en le citronnant avant de l'ajouter à la salade.

Verser 2 à 3 càs de citron vert en plus sur la salade. Ajouter la salade, le coriandre déchirée et servir.