

Poulet mariné au soja, au gingembre et à la coriandre

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 blancs de poulet
- 2 poireaux
- 1 cc d'huile
- 1 CS de gingembre rapé
- 7 CS de sauce soja
- 2 CS d'eau
- 1,5 cc de poivre du Sichuan
- 2 CS de feuilles de coriandre
- 1 pincée de piment rouge
- 200 ml de lait de coco
- 300 g de quinoa (rouge pour ma part, c'est plus joli !)



Instructions :

Préparer la marinade : dans un saladier, mélanger la sauce soja avec les 2 CS d'eau, le gingembre et le poivre du Sichuan. Couper les blancs de poulet en gros cubes, les mélanger à la marinade et laisser mariner pendant 1 heure au frais.

Pendant ce temps laver les poireaux et les couper en rondelles. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et les faire suer jusqu'à ce qu'ils soient tendre.

Ajouter alors le poulet, faire revenir jusqu'à ce qu'il commence à être cuit puis ajouter la marinade et le lait de coco. Bien mélanger et laisser mijoter 10 minutes à couvert.

Faire cuire le quinoa dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant environ 15 minutes. Servir sans attendre avec le poulet.



sans gluten



sans lactose



sans oeufs