



GYROS DE POULET ET QUINOA AU CITRON

Avec du brocoli et des pignons de pin



QUINOA

Le quinoa n'est officiellement pas une céréale, mais il appartient à la famille des graines. Bien qu'il soit originaire d'Amérique du Sud, il est également cultivé en Europe.



Oignon



Brocoli ✱



Quinoa



Pignons de pin



Gousse d'ail



Persil frais ✱



Citron



Gyros de poulet ✱



Crème aigre ✱

Total : 20-25 min.

Rapido

Facile

Family

Consommer dans les 3 jours

Sans gluten

Le citron et la crème épaisse donnent une fraîcheur délicieuse au plat. Cette recette est prête en un rien de temps ! En cuisant le quinoa et le brocoli dans la même casserole, vous économiserez du temps. Qu'allez-vous faire avec ce temps gagné ?

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole, petit bol, râpe, marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle.

Recette de **gyros de poulet et quinoa au citron** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon pour le **quinoa**. Émincez l'**oignon**, coupez le **brocoli** en bouquets et les tiges en petits morceaux. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen et faites revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes.



2 CUIRE À L'EAU

Ajoutez le **quinoa**, les **brocolis** et le bouillon, puis faites cuire 15 minutes à couvert. Ajoutez éventuellement un peu d'eau. Remuez régulièrement à mi-cuisson pour que le **quinoa** ne'accroche pas. Égouttez et égrainez le **quinoa** à la fourchette. Réservez sans couvercle.



3 COUPER

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et faites dorer les **pignons de pin** à sec. Réservez hors de la poêle. Émincez ou écrasez l'**ail**. Hachez grossièrement le **persil**. Prélevez le zeste du **citron**, pressez la moitié et coupez l'autre moitié en quartiers.



4 CUIRE À LA POÊLE

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites revenir l'**ail** 1 minute. Ajoutez le **gyros de poulet** et faites cuire 4 à 6 minutes.



5 ASSAISONNER

Pendant ce temps, mélangez la moitié du **persil** avec le **brocoli** et le **quinoa**. Dans le petit bol, mélangez 2 cc de **jus de citron** et ½ cc de **zeste** par personne avec l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez. Versez la vinaigrette sur le **brocoli** et le **quinoa**.



6 SERVIR

Servez le **quinoa au citron** dans les assiettes. Disposez le **gyros de poulet** à l'**ail** par-dessus et garnissez avec les **pignons de pin**, le reste du **persil** et de **zeste de citron**. Présentez les **quartiers de citron** et la **crème aigre** en accompagnement.

✳️ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Cette recette contient beaucoup de protéines grâce aux produits laitiers (la crème aigre), au poulet et au quinoa. Ce qui en fait un excellent repas après une séance de sport.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Brocolis (g) ✳️	200	400	600	800	1000	1200
Quinoa (g)	85	170	250	335	420	500
Pignons de pin (g) (19) (22) (25)	10	15	20	25	30	35
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil frisé frais (brins) (23) ✳️	2½	5	7½	10	12½	15
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gyros de poulet (g) ✳️	100	200	300	400	500	600
Crème aigre (g) (7) ✳️	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

✳️ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3753 / 897	489 / 117
Lipides total (g)	49	6
Dont saturés (g)	9,9	1,3
Glucides (g)	64	8
Dont sucres (g)	7,0	0,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	43	6
Sel (g)	3,3	0,4

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !