

POULET GRILLÉ ET SALADE DE QUINOA À LA MANGUE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de poulet, poitrine
- 4 g graines de coriandre
- 4 g graines de moutarde
- 20 g de oignons nouveaux
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 10 grammes de jus de citron, maison
- 80 grammes de mangue, pulpe, crue
- 50 grammes de quinoa, cru
- 100 grammes de tomate, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire le quinoa de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Rincer sous l'eau froide et bien égoutter. Déposer dans un grand bol. Ajouter le reste des ingrédients. Saler et poivrer. Réserver.
- 2° Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille. Dans un petit bol, mélanger les épices. Sur un plan de travail, couper la demi-poitrine en deux tranches sur l'épaisseur pour en faire une escalope. Saupoudrer du mélange d'épices. Saler et poivrer. Griller les escalopes environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- 3° Servir avec la salade de tomates et quinoa à la mangue.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (401 g)	% AR
ÉNERGIE	119 kcal	476 kcal	24 %
LIPIDES	4 g	17 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
CHOLESTÉROL	16 mg	64 mg	21 %
SODIUM	51 mg	204 mg	9 %
GLUCIDES	11 g	46 g	15 %
SUCRES	3 g	14 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	29 %
PROTÉINES	8 g	30 g	—