

POULET ET QUINOA AU CITRON ET AU ROMARIN À FAIBLE TENEUR EN SODIUM



Le citron éclatant, le romarin parfumé et le poulet tendre se marient à merveille avec du quinoa nutritif et des légumes dans ce repas réconfortant préparé dans une seule poêle. Faible en sodium et débordant de fraîcheur et de saveur.



PORTIONS : 6



TEMPS DE
PRÉPARATION :
20 minutes



TEMPS DE
CUISSON :
30 minutes



INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lbs) hauts de cuisse de poulet désossés et sans peau, coupés en morceaux.
- 5 mL (1 c. à thé) de paprika
- 5 mL (1 c. à thé) de poivre noir moulu
- 500 mL (2 tasses) de carottes râpées
- 500 mL (2 tasses) de zucchini râpé
- 250 mL (1 tasse) de champignons portobello, coupés en dés
- 250 mL (1 tasse) de champignons de Paris, coupés en dés
- 500 mL (2 tasses), préparé, de [Base de soupe au poulet instantanée, sans gluten, réduite en sodium](#)
- 1 citron, jus
- 1 citron, zeste
- 15 mL (1 c. à table) de feuilles de romarin frais, hachées
- 375 mL (1,5 tasse) de quinoa

PRÉPARATION

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et saupoudrer de paprika et de poivre. Bien faire dorer de tous les côtés. Retirer le poulet et réserver.
- Ajouter la carotte, le zucchini et tous les champignons. Cuire et remuer jusqu'à ce que le tout soit tendre – environ 3 minutes. Remettre le poulet dans la poêle.
- Incorporer le bouillon, le jus de citron, le zeste et le romarin. Porter à ébullition. Incorporer le quinoa. Réduire le feu à doux.
- Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le quinoa ait absorbé presque tout le liquide et que le poulet soit bien cuit – environ 20 minutes, en remuant de temps en temps.