

# Quinoa au poulet et légumes du soleil

## Ingrédients (4 personnes)

- 4 blancs de poulet
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cuillère à café de paprika
- ½ cuillère à café de poivre
- 200 g de tomates pelées
- 1 aubergine
- 1 oignon moyen
- 1 ou 2 échalotes
- 1 petit poivron rouge
- 1 courgette
- 250 g de quinoa

### Étape 1 :

Faites cuire le quinoa, 10 à 15 minutes dans un bouillon de légumes (1 tasse d'eau salée pour 1/2 tasse de quinoa).

### Étape 2 :

Emincez oignon, échalote, coupez le poivron en lanières, les tomates en cubes, la courgette et l'aubergine en cube ou en bâtonnets, hachez l'ail.

### Étape 3 :

Coupez les blancs de poulet en lanières, et faites les revenir à la poêle 5 minutes dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Ajoutez l'ail, le sel, le poivre et le paprika. Conservez au chaud.

### Étape 4 :

Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle ou un wok, et faites revenir à feu doux, les oignons et les poivrons 5 minutes. Ajoutez les dés d'aubergines et de courgettes. Quand les légumes sont un peu colorés, ajoutez le quinoa, les tomates, le sel et le poivre, les morceaux de poulet et laissez cuire à feu doux et à couvert, encore une bonne dizaine de minutes.

Garnir avec du persil, de la ciboulette, et servir chaud.

# Nouilles Thaï au poulet et à la coriandre

## Ingrédients (3 personnes)

- Huile d'olive
- Piment d'espelette
- Gingembre en poudre
- 1 oignon
- Ail
- 250g de nouilles de riz (à trouver en supermarché rayon asiatique)
- 1 bouquet de coriandre
- Sauce soja
- 500g de poulet (ou un peu moins selon les mangeurs que vous avez ^^)

### Étape 1 :

Faire cuire les pâtes environ 12 min dans une casserole d'eau bouillante. Réserver.

### Étape 2 :

Ciseler les oignons et les faire revenir avec un peu d'huile d'olive.

### Étape 3 :

Couper le blanc de poulet en petits dés et les faire revenir à la poêle avec un filet d'huile d'olive. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

### Étape 4 :

Ajouter l'ail dans la poêle avec le quart de coriandre ciselé. Laisser mijoter 2 min à feu moyen.

### Étape 5 :

Ajouter une demi-cuillère de gingembre en poudre, une pointe de piment d'Espelette (à défaut d'avoir du vrai piment) et bien remuer.

### Étape 6 :

Déglacer le tout avec 2 cuillères à soupe de sauce soja et remuer.

### Étape 7 :

Ajouter les nouilles cuites dans la poêle et mélangez. Si les pâtes collent ce n'est pas grave, rajouter un peu de sauce soja.

### Étape 8 :

Servir dans des bols asiatiques et déguster avec des baguettes ! Bon appétit !

## Porc sauté aux poivrons et aux courgettes

### Ingrédients :

*Dans votre panier :*

300g de filet de porc

1 courgette

1 poivron

Miel liquide

*Dans votre placard :*

2 c à s d'huile d'olive

1 c à s de vinaigre balsamique

Sel et poivre du moulin

Mélangez le vinaigre balsamique et 1 cc de miel, réservez.

Coupez le poivron et la courgette en lanières. Faites chauffer 2cs d'huile d'olive dans une poêle, faites revenir les légumes, salez. Rajoutez un peu d'eau pour faire suinter les légumes. Cuire à feu moyen durant 7-8 min, réservez.

Salez la viande légèrement et saisissez à feu vif, ajoutez le mélange vinaigre miel et faites réduire.

Rajoutez les légumes, mélangez et poivrez.

Y plus qu'à !

## Poulet au curry

**Nb de personnes : 4**

### Ingrédients

- 4 escalopes de poulet
- De la margarine sans lactose
- 1 grosse boîte d'ananas en morceaux
- Sel & poivre du moulin
- 25 cL de lait de coco
- Du curry en poudre

1. Couper les escalopes de poulet en morceaux et réserver. Faites chauffer de la margarine dans une poêle et faites revenir l'ananas en morceaux jusqu'à ce qu'il dore. Réserver.
2. Saisir la viande dans la même poêle, saler et poivrer. Une fois la viande dorée et à feu vif, verser un peu de jus de la conserve d'ananas. Faites revenir jusqu'à ce que le jus caramélise.
3. Ajouter le lait de coco ainsi que du jus d'ananas puis le curry en poudre (à doser selon votre préférence).
4. Laisser mijoter le tout jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse.

## Risotto aux crevettes et lait de coco

**INGRÉDIENTS :**

- ☑ 300 g de riz à risotto.
- ☑ 300 g de crevettes décortiquées.
- ☑ 2 cubes de bouillon.
- ☑ 1 boîte de lait de coco.
- ☑ 1 échalote.
- ☑ 1 citron vert bio.
- ☑ De l'huile d'olive.
- ☑ Du sel et du poivre.

- 1.** Coupez l'échalote et faites-la revenir avec un peu d'huile d'olive dans une casserole.
  
- 2.** Décortiquez vos crevettes et coupez-les en morceaux.
  
- 3.** Ajoutez le riz dans la casserole et mélangez jusqu'à ce que celui-ci devienne nacré. Versez un verre de bouillon et laissez cuire. Lorsque ce dernier est évaporé, recommencez jusqu'à épuisement du bouillon, tout en mélangeant régulièrement.
  
- 4.** À la fin de la cuisson de votre risotto, versez le lait de coco. Ajoutez ensuite les crevettes, mélangez.
  
- 5.** Terminez en ajoutant le jus d'un citron dans votre risotto, et en saupoudrant de sel et de poivre.
  
- 6.** Laissez reposer quelques minutes avant de servir.

## Cookies cacahuète et chocolat

Ingrédients pour 24 gros cookies:

- **160 g** de purée de cacahuète
- **90 g** d'huile de coco
- **2** œufs
- **100 ml** de lait de noisettes
- **350 g** de sucre de canne complet
- **370 g** de farine de riz complète
- **250 g** de pépites de chocolat
- **90 g** de cacahuètes entières
- **1 pincée** de vanille en poudre
- **1 pincée** de sel

- Mélangez la purée de cacahuète avec l'huile de coco, les œufs et le lait de noisettes. Réservez.
- Dans un autre récipient mélangez le sucre de canne, la farine de riz complète, les pépites de chocolat, les cacahouètes entières, la poudre de vanille et le sel.
- Ajoutez les ingrédients secs en 3 fois. Mélangez bien à chaque fois.
- Préchauffez le four à 150°C.
- Utilisez une cuillère à glace pour prélever la même quantité de pâte à chaque fois et façonner vos cookies, ainsi la cuisson sera plus uniforme.
- Aplatissez-les un peu avant de les déposer bien espacés sur une plaque à pâtisserie.
- Enfournez pour 20 minutes environ.
- Laissez refroidir pendant 30 min avant de les décoller de la plaque.
- Conservez-les dans une boîte hermétique pendant une 12 aine de jours.

### Bon à savoir :

Il existe maintenant dans le commerce (MMM, grande coop) des pâtes à gâteau et pâtes feuilletées sans gluten ni lactose. (LEISI pour la COOP)

Vous trouvez dans la plupart des supermarchés de la crème entièrement végétale à base de soja qui va très bien pour faire des gratins.

Remplacez le beurre par la margarine végétale ou le saindoux et les farines traditionnelles par la farine sans gluten.

Recettes proposées par Malika Spring - SuperMaman - et tirées d'internet.