



## QUINOA BOWL

CE BOWL SUR-MESURE SUBLIME CHAQUE INGRÉDIENT GRÂCE À UNE CUISSON ISOLÉE. EN GÉRANT CHAQUE ÉLÉMENT INDIVIDUELLEMENT, VOUS OBTENEZ DES CHOUX DE BRUXELLES PARFAITEMENT CARAMÉLISÉS, DES POIS CHICHES ULTRA-CROQUANTS ET UN POULET DORÉ À POINT.



PREP TIME  
15 MIN



COOK TIME  
25MIN



SERVINGS  
1 PERSONNE

### Instructions

1. Préparer le quinoa et blanchir les choux
  - Rincer le quinoa et le faire cuire dans l'eau bouillante salée (environ 12 minutes). Réserver.
  - Porter une autre casserole d'eau à ébullition.
  - Plonger les choux de Bruxelles (préalablement parés) dans l'eau bouillante pendant 3 à 5 minutes.
  - Égoutter les choux, les couper en deux, et les sécher soigneusement pour qu'ils grillent bien ensuite.
2. Préparer les ingrédients pour le Air Fryer
  - Couper le poulet en cubes.
  - Éponger les pois chiches dans un linge propre pour retirer toute humidité.
  - Mélanger chaque ingrédient (poulet, choux pré-cuits, pois chiches) séparément avec un filet d'huile d'olive et les épices de votre choix.
3. Procéder aux cuissons séparées (Air Fryer à 200°C)
  - Griller les pois chiches : Placer dans le panier et cuire 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien croquants. Retirer.
  - Dorer les choux de Bruxelles : Placer les demi-choux (face coupée vers le bas pour plus de grillé). Cuire 6 à 8 minutes. Ils vont caraméliser très vite grâce à la pré-cuisson. Retirer.
  - Cuire le poulet : Placer les cubes de poulet. Cuire 8 à 10 minutes (selon l'épaisseur) à 190°C pour conserver le moelleux.
4. Assembler et servir
  - Dresser le quinoa au fond d'une assiette creuse.
  - Disposer le poulet, les choux fondants et les pois chiches croustillants par-dessus.
  - Émietter la feta sur le plat.
  - Ajouter un filet final de crème balsamique.

## Ingrédients

- Quinoa : 50 g (poids cru) + 125 ml d'eau
- Blanc de poulet : 1 pièce (130-150 g), coupée en cubes
- Choux de Bruxelles : 150 g, parés et coupés en deux
- Pois chiches (cuits) : 100 g, très bien séchés
- Feta : 30 g
- Huile d'olive : 2 cuillères à soupe (à diviser)
- Assaisonnement : Sel, poivre, paprika, ail semoule
- Finition : 1 cuillère à soupe de crème balsamique