

Bowl de Quinoa au Poulet : L'Allié Protéiné pour un Ventre Plat

Pourquoi ce bowl est idéal pour votre objectif

- Le poulet est une excellente source de protéines maigres (environ 25g pour 100g), favorisant la satiété et le maintien de la masse musculaire.
- Le quinoa est une protéine végétale complète contenant les 9 acides aminés essentiels, idéale pour compléter les protéines animales.
- L'association de protéines et de légumes croquants aide à stabiliser la glycémie, un facteur clé pour limiter le stockage des graisses abdominales.

Ingrédients pour 1 personne

- 70g de quinoa cru (pour obtenir environ 150g à 200g cuit)
- 100g de blanc de poulet coupé en dés
- Légumes croquants au choix : concombre, carottes râpées ou radis émincés
- Source de lipides de qualité : 1/2 avocat ou une poignée de graines de courge
- Herbes fraîches : coriandre, persil ou menthe
- Assaisonnement : filet d'huile d'olive ou de colza

Préparation étape par étape

- Rincez impérativement le quinoa à l'eau froide pour éliminer la saponine et son goût amer.
- Cuisez le quinoa avec un ratio de 1 volume de quinoa pour 2 volumes d'eau, à couvert pendant 15 minutes jusqu'à absorption totale.
- Faites sauter rapidement les dés de poulet à la poêle avec un filet d'huile d'olive, en évitant de surcuire pour conserver le moelleux.
- Préparez vos légumes en les éminçant finement ou en les râpant pour garantir une texture croquante.
- Assemblez le bowl en mélangeant le quinoa, le poulet et les légumes.

Astuces de chef pour un résultat optimal

- Ajoutez la vinaigrette uniquement au moment de servir pour garder les légumes bien croquants.
- Intégrez les herbes fraîches à la toute fin pour booster les vitamines et les saveurs sans ajout de sel.

- Ne faites pas l'impasse sur les lipides (avocat, huile de colza) : ils sont indispensables pour faciliter l'absorption des vitamines liposolubles des légumes.