

# ***Bol protéiné au quinoa, poulet et cottage cheese avec sauce soja-cacahuète***



**Ce bol coloré avec du poulet au miel et à la moutarde, de l'avocat, de la salade, de la mangue, du cottage cheese et des pois chiches est riche en vitamines et en sources naturelles de protéines.**

Que ce soit des barres protéinées, des milk-shakes ou des yogourts, un grand nombre d'aliments préparés sont aujourd'hui enrichis en protéines. Celui qui veut suivre cette tendance protéinée, peut facilement préparer chez soi ses bombes protéiques avec des aliments naturels. Il suffit de combiner des ingrédients riches en protéines, de les verser dans un bol et de les mélanger avec une délicieuse sauce, et voilà un exquis repas de midi ou souper prêt à manger. Les végétariens peuvent facilement remplacer le poulet par du tofu fumé ou du saumon, qui contiennent également beaucoup de protéines.

**Astuce:** les bols sont idéaux pour recycler les restes. Ouvrez le frigo et mettez tous les restes dans le bol. Bon app!

- 160 g de quinoa, cuit dans du bouillon jusqu'à ce que les graines soient encore croquantes
- 140 g de patates douces, coupées en dés, cuites dans de l'eau salée ou à la vapeur
- 140 g de pois chiches en conserve, égouttés
- 4 cs de cottage cheese
- 1 petite mangue, en petits morceaux
- 1 avocat, coupé en deux
- Quelques feuilles de salade
- 2 blancs de poulet d'env. 150 g
- 4-5 cs un peu de miel
- Un peu de sésame
- Sel, poivre, poivre de Cayenne
- Micropousses ou germe pour décorer en option

## **Ingrédients de la sauce**

- 7½ cc de beurre de cacahuète bien pleines
- 5 cs de jus de citron
- 2 cs de sauce soja
- 2½ cs de miel
- 3 cs de lait ou d'eau

1. Tamponnez le poulet pour le sécher, puis grillez-le des deux côtés dans une poêle avec un peu d'huile neutre. Ensuite, laissez-le cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Deux minutes avant la fin, badigeonnez la viande de miel et de moutarde mi-forte, assaisonnez de sel et de poivre de Cayenne, retournez et répétez la procédure de l'autre côté. A présent, le poulet doit être enrobé de sauce moutarde et miel.
2. Assaisonnez les deux côtés de la viande dans la poêle encore chaude avec du sel et du poivre de Cayenne, retournez-la dans le miel et saupoudrez-la avec les graines de sésame, laissez refroidir légèrement.
3. Versez tous les ingrédients de la sauce dans une jatte, puis mixez.
4. Remplissez les bols de quinoa et des autres ingrédients, nappez de sauce.

Temps de préparation: environ 20 minutes Vous recherchez de l'inspiration? Voici la [recette d'un bol protéiné sucré pour le petit déjeuner](#).

[recette d'un bol protéiné sucré pour](#)

### Jean-René Germanier Gally Assemblage Rouge AOC Valais

Robe rubis foncé aux reflets violacés. Nez très élégant de cerises noires et de prune, avec de subtiles notes florales. Bouche pleine et élégante aux tanins fins. Finale complexe.



[Voir dans le weinshop](#) >