

# POÊLÉE BATCH: QUINOA - POULET - LÉGUMES

Prépare ta semaine, nourris ton énergie.

 **Temps total:** 30 minutes  
Préparation: 10 min – Cuisson: 20 min

 **Portions:** 4 repas

 **450 kcal**

 **40g prot.**

 **35g gluc.**

 **15g lip.**

## Ingrédients (pour 4 portions)

- 500 g de blanc de poulet
- 250 g de quinoa cru (environ 700 g cuit)
- 600 g de légumes variés (poêlée surgelée, brocoli, courgettes, etc.)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Épices: paprika, ail en poudre, curry, herbes de Provence, cumin (au choix)
- Sel, poivre

## Préparation

1. Faire cuire le quinoa dans 2,5 fois son volume d'eau bouillante salée (environ 12-15 min). Égoutter et réserver.
2. Couper le poulet en morceaux, le faire revenir à la poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer, ajouter les épices.
3. Cuire les légumes à la vapeur ou à la poêle avec 1 c. à soupe d'huile.
4. Assembler: mélanger poulet, quinoa et légumes dans un grand récipient. Ajuster l'assaisonnement.
5. Répartir en 4 portions dans des contenants hermétiques.

## Remarques santé

-  Plat complet: protéines, fibres, glucides complexes, bons lipides.
-  Riche en protéines pour maintenir ta masse musculaire et ton énergie.
-  Gain de temps = réduction de la charge mentale → plus d'espace pour toi.
-  Se conserve 3-4 jours au frigo, se réchauffe facilement → pas d'excuse.