



Aiguillettes de poulet au curry et taboulé de quinoa

18/07/2017 à 14h47

Par [Stéphane Grillon](#)

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

- 180 grammes d'aiguillettes (ou filets de poulet ou de dinde en lamelles)

Taboulé

- 200 grammes de quinoa
- ½ poivron jaune
- 2 tomates
- ½ concombre
- 1 oignon
- Sel, poivre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

- Coupez les légumes en dés, faites cuire le quinoa avec un départ à l'eau froide, pendant environ 5 minutes après ébullition;
- Faites refroidir et quand il est froid, mélangez les légumes coupés en dés d'1 cm et l'huile d'olive;
- Faites cuire les aiguillettes de poulet à la poêle. Vous pouvez aussi les griller au barbecue ou à la plancha, bien entendu;
- Mélangez 2 yaourts avec une cuillère de curry et trempez les aiguillettes cuites dans le mélange.

L'astuce du chef :

Faites le taboulé la veille, il est meilleur !