Brochettes satay et leur salade de quinoa à la pastèque

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 45 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	viande de cuisse de poulet suisse désossée, sans peau
30 g	gingembre
2	gousses d’ail
2 cc	sambal oelek
2 cs	sauce soja sucrée
1 cc	coriandre moulue
1 cs	huile de colza HOLL
8	piques à brochette en bois
100 g	cacahuètes non salées
2 dl	lait de coco
2 cs	sauce soja
1 cs	jus de citron vert
	sel
200 g	quinoa
600 g	pastèque
200 g	feta
2 branches	menthe
1 bottes	persil
3 cs	jus de citron
2 cs	huile de colza pressée à froid
	poivre noir du moulin

Valeurs nutritives

1 Portion enthält ca.:

891	kcal
51 g	de protéines
56 g	de glucides
50 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Tipp

Si la pastèque se marie bien avec ces brochettes piquantes, c’est aussi le cas d’autres variétés de melons et des tomates.

Préparation

1 Couper la viande en dés de 2 cm environ. Éplucher le gingembre et l’ail, les râper finement.

2 Dans un bol, mélanger la moitié du gingembre, de l'ail et du sambal oelek avec la sauce soja sucrée, la coriandre et l'huile. Ajouter la viande de poulet, mélanger et piquer sur 8 brochettes en bois. Laisser mariner 30 minutes.

3 Dans une casserole, porter à ébullition le reste du gingembre, de l'ail et du sambal oelek avec les cacahuètes et le lait de coco et laisser cuire 10 minutes à feu moyen. Ajouter en dernier la sauce soja normal et le jus de citron vert et réduire la sauce en purée. Rectifier l'assaisonnement avec du sel si nécessaire et laisser refroidir.

4 Faire cuire le quinoa dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'il soit à peine tendre. Verser l'eau et bien égoutter.

5 Peler et couper la pastèque en dés de 1 cm. Couper également la feta en dés de 1 cm. Hacher la menthe et le persil.

6 Mélanger le quinoa avec le jus de citron et l'huile de colza pressée à froid, saler et poivrer. Incorporer les herbes, la pastèque et la feta et répartir dans des récipients bien hermétiques.

7 Faire chauffer une poêle antiadhésive et y cuire les brochettes à feu moyen pendant 6-8 minutes. Les déposer sur la salade, fermer les récipients et les conserver au frais jusqu'au moment du repas. Verser la sauce dans des verrines séparées et les réserver également au frais.