

# Salade de quinoa au piment et poulet grillé : L'allié brûle-graisse pour vos repas

---

## Ingrédients et préparation du poulet

- Faites mariner le poulet avec du piment et un ingrédient acide (jus de citron ou vinaigre) pendant au moins 30 minutes pour attendrir la viande.
- Pour doser la force du piment, retirez les pépins et les membranes blanches afin de réduire le piquant.
- Cuisez le poulet jusqu'à atteindre une température interne de 74°C (165°F) pour garantir la sécurité alimentaire.
- Laissez reposer le poulet grillé pendant 5 minutes avant de le couper pour conserver son jus et assurer une texture tendre.

## Maîtrise de la cuisson du quinoa

- Rincez impérativement le quinoa à l'eau froide avant cuisson pour éliminer la saponine, responsable d'un goût amer.
- Cuisez le quinoa pendant 12 à 15 minutes dans un volume d'eau bouillante salée représentant 2 fois le volume de graines.
- Pour éviter une texture collante, étalez le quinoa sur une plaque après cuisson pour le faire refroidir rapidement.
- Mélangez le quinoa à la vinaigrette lorsqu'il est encore tiède pour optimiser l'absorption des saveurs.

## Équilibre nutritionnel de votre assiette

- Respectez la proportion de 25% de protéines (poulet) dans votre assiette pour un équilibre nutritionnel optimal.
- Complétez le reste de l'assiette avec le quinoa et une variété de légumes frais pour maximiser l'apport en fibres.
- Utilisez cette recette comme un repas complet, sain et facile à préparer pour soutenir vos objectifs de perte de poids.