

Poêlée de boulettes grecques et quinoa tout-en-un



J'adore les recettes tout-en-un comme celle-ci, préparées dans un seul poêlon — moins de vaisselle, plus de simplicité ! Cette version de boulettes sur un lit de quinoa est nourrissante, savoureuse et parfaite pour les soirs de semaine pressés. Approuvée par nos nutritionnistes, elle se personnalise facilement selon les épices et les ingrédients que vous avez sous la main. Vous pouvez même utiliser un restant de [salade grecque](#) comme garniture!

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 375

Lipides 17

Glucides 30

Fibres 5

Protéines 25

Sodium 365

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de poulet haché
- 125 ml (½ tasse) de protéine végétale texturée (PVT), sèche
- 1 gousse d'ail, hachée finement (ou 5 ml / 1 c. à thé)

- 1 oeuf, de calibre gros
- 7,5 ml (½ c. à soupe) d'assaisonnement à la grecque
- 2 pincées de sel
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 250 ml (1 tasse) de quinoa sec, rincé
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 60 ml (¼ tasse) de tomates séchées, hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 1 pincée de sel
- Poivre, au goût

Garniture (au choix) :

- 90 ml (6 c. à soupe) de houmous ou tzatziki, maison ou du commerce
- 18 tomates cerises, coupées en deux
- ½ concombre anglais, tranché
- 12 olives noires dénoyautées, tranchées
- 90 ml (6 c. à soupe) de fromage feta léger émietté
- Fines herbes fraîches (persil, basilic, coriandre, etc)

Préparation

1. Dans un bol moyen, déposer le poulet, la PVT, l'ail, l'œuf, l'assaisonnement à la grecque et le sel. Mélanger pour bien combiner.
2. Former des boulettes avec environ 15 ml (1 c. à soupe) du mélange.
3. Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Déposer les boulettes et les faire dorer 5 à 8 minutes.
4. Ajouter le quinoa rincé. Cuire de 1 à 2 minutes en remuant pour bien enrober les grains.
5. Ajouter l'eau, le jus de citron, le sel et le poivre. Porter à ébullition. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter 15 minutes.
6. Retirer du feu, ajouter les tomates séchées et laisser reposer à couvert 5 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes soient bien cuites.
7. Garnir avec les ingrédients de votre choix juste avant de servir.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou jusqu'à 3 mois au congélateur.

Séparer des légumes pour la conservation (ils ne se congèlent pas).



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec