

# Fiche Recette : Salade de Quinoa au Poulet pour votre Boîte Repas

---

## Ingrédients (pour 1 personne)

- 100g de quinoa cuit
- 150g de blanc de poulet grillé et émincé
- 1/2 concombre coupé en dés
- 8 tomates cerises coupées en deux
- 1 poignée de roquette ou jeunes pousses
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron
- Sel, poivre et herbes de Provence au goût

## Étapes de préparation

- Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet, puis laissez-le refroidir complètement.
- Assaisonnez le blanc de poulet avec les herbes de Provence, puis faites-le griller à la poêle jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- Dans un grand bol, mélangez le quinoa refroidi, le concombre et les tomates cerises.
- Ajoutez le poulet émincé et la roquette.
- Préparez la vinaigrette à part en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
- Versez la vinaigrette sur la salade juste avant de servir ou placez-la dans un petit contenant séparé pour éviter que les légumes ne ramollissent.

## Conseils pour une boîte repas réussie

- Conservation : Cette salade se conserve jusqu'à 2 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.
- Astuce fraîcheur : Placez toujours la sauce dans un petit pot séparé pour garder la roquette croquante.
- Variante : Ajoutez quelques amandes effilées ou des graines de courge pour apporter du croquant.
- Équilibre : Cette recette apporte un bon ratio de protéines, de glucides complexes et de fibres pour tenir toute l'après-midi.