

## POULET QUINOA ANANAS



*Temps de préparation: 15mn - Temps de cuisson: 1mn - Nombre de portions: 4*

### Ingrédients:

- 800g Eau
- 1/2 cc Sel pour l'eau
- 120g Quinoa
- 2 Oignons
- 1 Gousse d'ail
- 1cc Huile d'olive
- 200g Chou blanc
- 3 gouttes Sauce Tabasco
- 3cc Sauce poisson (Nuoc-mâm)
- 1cs Sauce soja
- 1cc Curry en poudre
- 1 pincée Sel
- 1 pincée Poivre moulu
- 400g Blanc de poulet
- 1 Ananas fraîche
- 1 Cube de bouillon de volaille
- Quelques feuilles Coriandre

### Préparation:

- Mettre l'eau et le sel dans le bol puis cuire 5 min / 100° / vitesse 0.5
- Ajouter le Quinoa dans le bol puis cuire 12 min / 100° / vitesse 1.
- Egoutter le Quinoa puis le réserver: Mettre l'oignon et l'ail dans le bol et mixer 5 sec / vitesse 5.
- Racler les parois
- Ajouter l'huile et rissoler 5 min / 120° / vitesse 0.5 sans le gobelet doseur
- Ajouter le chou blanc couper en lamelle, la sauce Tabasco®, la sauce de soja, la sauce de poisson, le curry, le sel, le poivre moulu puis cuire 5 min / 100° / vitesse 0.5
- Préparer le Varoma: Placer l'ananas coupé en cube dans le panier du Varoma puis les blancs de poulet coupés en lamelle sur la plateau du Varoma.
- Dans le bol ajouter 0.25l d'eau puis 1 bouillon de poulet. Mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur 15 min / Varoma / vitesse 1.
- Retirer l'ensemble du Varoma puis préparer l'assiette en mettant le quinoa dans le fond par dessus le poulet et l'ananas avec le chou puis couler de la sauce se trouvant dans le bol par dessus. Parsemer de coriandre.