

➤ **Composition du bowl**

Quinoa	840g
Tomates	6
Concombres	3
Oignons rouges	3
Mangues	3
Filets de poulet	12
Lait de coco	120ml
Huile d'olive	25ml
Sel	4g
Poivre	2g
Piment d'Espelette	1,5g
Cumin	2g
Sésame noir	20g

Bowl poulet coco

pour 12 personnes

- Cuire le quinoa dans de l'eau bouillante.
 - Couper les tomates, les oignons rouges et les mangues en petits dés.
 - Tailler les concombres en fines lamelles.
 - Couper les filets de poulet en aiguillettes.
 - Les cuire à la poêle avec l'huile d'olive puis les assaisonner de sel, poivre, cumin et piment d'Espelette.
 - En fin de cuisson, verser le lait de coco.
 - Laisser réduire quelques minutes.
-
- Dresser le bowl en déposant un à un les éléments.
 - Finir par du sésame noir.

