



# Quinoto poulet panais

Une très belle recette de saison qui réchauffe les cœurs et les papilles. Mariage de la douceur du panais et du croquant du quinoa et des graines de courges. Un régal.



## Ingrédients pour 2 personnes

2 filets de poulet	100ml de lait de coco
150g de quinoa	800 ml de bouillon de légumes
2 panais	15cl de vin blanc
Huile d'olive	20g de parmesan
Quelques graines de courge	Sel - poivre
1 échalote	
1 gousse d'ail	

## Préparation

Emincer les échalotes et les gousses d'ail et faites les revenir dans une sauteuse avec de l'huile d'olive.

Découper les filets en aiguillettes puis les faire dorer dans la sauteuse. Verser ensuite le quinoa et ajouter les panais coupés en petits dés.

Arroser de vin blanc et laisser absorber à feu moyen.

Ajouter ensuite petit à petit le bouillon chaud jusqu'à ce que le quinoa soit cuit.

En fin de cuisson, ajouter le lait de coco et le parmesan pour donner cet aspect crémeux à votre quinoto.