

# Bol Énergie au Poulet et Curcuma : Booster son métabolisme après 50 ans

---

## Pourquoi ce plat est idéal après 50 ans

- Apport optimal en protéines (100-120g) pour préserver la masse musculaire, essentielle au maintien d'un métabolisme actif.
- Utilisation du curcuma associé au poivre noir et à une matière grasse pour maximiser l'absorption de la curcumine, reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoires.
- Le quinoa offre une source de glucides complexes à index glycémique modéré pour une énergie durable sans pic d'insuline.

## Ingrédients par portion

- 100 à 120g de blanc de poulet coupé en dés
- 1/2 tasse de quinoa (cru)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (pour l'activation du curcuma)
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- Une pincée de poivre noir moulu
- Jus de citron frais (pour la finition et la digestion)

## Étapes de préparation

- Rincez abondamment le quinoa sous l'eau froide pour éliminer la saponine et éviter l'amertume.
- Faites cuire le quinoa dans 2 volumes d'eau pour 1 volume de quinoa pendant 12 à 15 minutes.
- Laissez reposer le quinoa à couvert hors du feu pendant 5 minutes, puis égrenez-le à la fourchette pour une texture légère.
- Pendant ce temps, mélangez l'huile d'olive, le curcuma et le poivre noir pour créer une marinade active.
- Faites sauter les dés de poulet à feu moyen-vif pendant 6 à 8 minutes.
- Vérifiez que la température interne du poulet atteint 74°C (165°F) pour garantir une cuisson sécuritaire.
- Incorporez le poulet au quinoa, ajoutez un filet de jus de citron avant de servir pour rehausser les saveurs.

## Conseils de conservation et sécurité

- Le poulet et le quinoa cuits se conservent parfaitement dans un contenant hermétique au réfrigérateur.
- Durée de conservation optimale : 3 à 4 jours maximum.
- Utilisez toujours un thermomètre à viande pour valider la température interne de 74°C, gage d'innocuité alimentaire.