POULET AUX ÉPICES

Mercredi 10 Octobre 2018

Un plat tout en saveurs

Poulet aux épices pour 2 personnes et 9pp-5spl par part

-240 g de blancs de poulet*

-50 g de riz basmati cru*

-100 g de pois chiches cuits*

-2 oignons*

-1citron confit*

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-sel poivre

-gingembre en poudre, cannelle, curcuma

-1 bouillon de volaille dégraissé

-persil*

Préparer le bouillon de volaille avec 300 ml d’eau

Cuire le riz à l’eau bouillante salée 11 minutes. L’égoutter

Rincer les pois chiches

Dans une cocotte, chauffer l’huile et faire revenir les oignons émincés puis les blancs de poulet. Rajouter une pincée de gingembre en poudre, de cannelle et de curcuma. Saler, poivrer légèrement

Verser le bouillon de volaille et laisser mijoter 20 minutes à couvert avec le citron confit

Enlever les blancs de poulet, filtrer le bouillon pour ôter le citron confit et les oignons.

Reverser le bouillon dans la cocotte avec les blancs de poulet

Rajouter le riz et les pois chiches et les réchauffer quelques minutes

Saupoudrer de persil et servir

Surtout ne pas trop saler, le sel étant apporté par le bouillon et le citron confit

Employer les épices avec parcimonie quitte à goûter et à en rajouter

Pour le repas : salade de radis noir au fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -poulet aux épices (9pp-5spl) -salade de fruits maison. Total : 10 pp-6spl

Très bonne journée

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés