Riz au poulet aux légumes

Poulet · France



15 min
PREPARATION

45 min
CUISSON

4 pers.
PORTIONS

Facile
DIFFICULTE

Le riz poulet aux légumes est un plat emblématique de la cuisine ouest-africaine, réputé pour ses saveurs intenses et sa texture de riz moelleux imbibé de sauce tomate riche. Cette recette généreuse combine un poulet tendre et doré avec un riz long grain cuit à la perfection, relevé d'oignons caramélisés, de poivrons vibrants et d'un mélange savoureux d'herbes et d'épices. Un véritable festin qui réunit famille et amis autour

> *de la table.*

Ingredients

- **Poulet entier**
  1
- **Riz long grain**
  1 kg
- **Oignons**
  3
- **Tomates fraîches**
  5
- **Concentré de tomate**
  3 c. à soupe
- **Poivrons**
  3
- **Carottes**
  2
- **gousses d’ail**
  3
- **Quelques brins Persil frais**
  1
- **marinade spéciale poulet**
  2 c. à café
- **Herbes de Provence**
  1 c. à café
- **feuilles Laurier**
  2
- **Poivre noir moulu**
  1 c. à café
- **pincée de sel**
  1
- **Huile végétale**
  3 c. à soupe

Preparation

1. Dans une grande casserole, disposez les morceaux de poulet. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c’est souvent là que les arômes se posent.

2

Ajoutez la marinade spéciale viande, le sel et environ 200 ml d'eau.

3

Laissez mijoter pendant une dizaine de minutes. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c'est souvent là que les arômes se posent.

4

Retirez les morceaux de poulet et faites-les frire dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réservez. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement.

5

Dans l'huile de friture du poulet, faites revenir les oignons émincés jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c'est souvent là que les arômes se posent.

6

Ajoutez les tomates mixées, le concentré de tomate, l'ail et le persil hachés. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c'est souvent là que les arômes se posent.

7

Incorporez les crevettes moulues, les herbes de Provence, le poivre noir et les feuilles de laurier. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c'est souvent là que les arômes se posent.

8

Laissez mijoter pendant quelques minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c'est souvent là que les arômes se posent.

9

Ajoutez le riz dans la sauce et mélangez bien. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c'est souvent là que les arômes se posent.

10

Laissez frire légèrement le riz pendant 5 minutes.

11

Versez de l'eau chaude à hauteur du riz, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c'est souvent là que les arômes se posent.

12

Couvrez la casserole avec du papier aluminium pour empêcher la vapeur de s'échapper. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c'est souvent là que les arômes se posent.

13

Laissez cuire à feu très doux jusqu'à ce que le riz soit tendre et que l'eau soit absorbée. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c'est souvent là que les arômes se posent.

14

Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c'est souvent là que les arômes se posent.

15

Faites revenir une mixture composée d'ail, de persil et de tomate. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c'est souvent là que les arômes se posent.

16

Ajoutez les carottes, les haricots verts et les poivrons. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c'est souvent là que les arômes se posent.

17

Rectifiez l'assaisonnement et laissez mijoter pendant quelques minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c'est souvent là que les arômes se posent.

18

Incorporez les morceaux de poulet dorés aux légumes. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c'est souvent là que les arômes se posent.

19

Laissez cuire à feu très doux pendant quelques minutes pour que les saveurs se mélangent bien. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c'est souvent là que les arômes se posent.

20

Disposez le riz dans un plat de service. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c'est souvent là que les arômes se posent.

21

Ajoutez les légumes et les morceaux de poulet par-dessus. Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c'est souvent là que les arômes se posent.

22

Comptez environ 2 à 3 minutes, le temps que la texture change légèrement. Laissez 5 minutes à feu doux : c’est souvent là que les arômes se posent.