



Riz aux légumes et au poulet

LA CUISINE DE BOOMY

Pour 5 pers / 6 Persopoints + 1

- 250 gr de riz
- 1/2 oignon
- 4 belles carottes
- 1 poivron
- 2 tomates
- 550 gr de filets de poulet
- 1 cc de concentré de tomate
- 1 cc d'huile d'olive
- sel, poivre
- curcuma
- paprika
- persil
- 1 cube de bouillon de volaille

Emincer l'oignon. Eplucher les carottes et couper les en rondelles. Couper les tomates et le poivron en petits morceaux.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et y faire dorer le poulet coupé en escalopes avec l'oignon.

Une fois le poulet doré le sortir et le réserver dans une assiette.

Ajouter alors les légumes, les épices, le riz, le concentré de tomate et le cube de bouillon de volaille émietté dans la sauteuse, saler, poivrer.

Mélanger le tout et faire cuire quelques minutes à feu moyen.

Remettre ensuite le poulet, couvrir d'eau et laisser cuire sur feu doux environ 25 min. Rajouter de l'eau si besoin.

En fin de cuisson parsemer de persil et servir de suite.