



Riz aux légumes et au poulet

LA CUISINE DE BOOMY

Pour 5 pers / 6 PersoPoints par pers

- 600 gr de filet de poulet
- 250 gr de riz thai
- 1 oignon
- 2 belles courgettes (jaunes pour moi)
- 2 tomates
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 cc de concentré de tomate
- sel, poivre
- persil
- paprika
- curcuma
- 1 cube de bouillon volaille
- eau

Peler et émincer l'oignon, laver et couper les courgettes en petits morceaux, laver et couper les tomates en quartiers.

Couper le poulet en fines lamelles. Mettre l'huile dans une grosse sauteuse ou dans une cocotte et faire dorer le poulet, sortir et réserver.

Mettre les légumes et le riz à la place du poulet. Rajouter les épices, le concentré de tomate, le sel le poivre et le cube de bouillon de volaille émietté.

Mélanger et laisser dorer quelques minutes.

Remettre le poulet. Couvrir d'eau et laisser cuire à couvert sur feu moyen pendant 25 à 30 minutes, rajouter de l'eau si nécessaire.. Au bout de ce temps le riz et les courgettes doivent être cuits.

Parsemer de persil et servir de suite.