

Poulet Soja & Curry et son Riz Sauvage.....

Un gout particulier et agréable !



Nombre de personnes : 4
Temps de Préparation : 15mn
Temps de Cuisson : 30mn
Temps de Repos : 30mn ou +
Total du temps à prévoir : 45mn
sans compter le temps de repos

Ce qu'il vous faut :

4 Filets de poulet
200 gr de Riz Sauvage
50 cl de bouillon de volaille
6 cuil.à soupe de sauce Soja
2 cuil.à café de Curry
6 cuil.à soupe d'huile d'Olive
1 Oignon finement émincé
Sel & Poivre

Le Post'it d'Aramis

Pour donner de l'originalité,
Vous pouvez ajouter
des noix de cajou non salées
et des raisins de Corinthe !

Et manger avec des
baguettes!

Détaillez le poulet en fines lamelles et mélangez avec
4 Cuil.à soupe d'huile d'Olive, la sauce de soja et le curry.

Placez au frais pendant un minimum de 30mn (personnellement
Je fais mariner plus longtemps !)

Lavez et égouttez le riz (même sauvage on y arrive, le tout étant
de l'attraper! 😊)

Faites le revenir dans une poêle avec le reste de l'huile jusqu'à
ce que les grains soient transparents.

Ajoutez l'oignon et versez le bouillon chaud dessus.

Faites cuire 20mn à couvert

Pendant ce temps,

Saisissez le poulet mariné à feu vif puis baissez le feu et laissez
le mijoter, lui aussi, à couvert jusqu'à la fin de cuisson du riz.

Salez et Poivrez avant de servir !

Servez dans des bols en mélangeant, ou non, les 2 condiments !