



ÉMINCÉ DE POULET FACON YASSA



2 pers.



35 min.



630 kcal/pers.*

INGRÉDIENTS

300g. de poulet / 4 oignons / 1 poivron vert /
15 olives vertes

FOND DE PLACARD

150g. de riz / 1dl. de bouillon de poule /
1 gousse d'ail / 2cc. de curry / 2cs. de moutarde /
1cs. de vinaigre / Sel / Poivre

Poulet. Couper le poulet en morceaux.

Marinade. Mélanger 1cs de moutarde avec 1cs. de vinaigre, 1cc. de curry, saler et poivrer. Bien mélanger la marinade avec le poulet et laisser reposer.

Riz. Mettre le riz dans l'eau et porter à ébullition. Lorsque l'eau bout, saler et cuire à feu doux pendant environ 12 minutes.

Oignons. Couper les oignons en lamelles.

Poivron vert. Laver et couper le poivron vert en petites lamelles.

Olives vertes. Couper les olives en lamelles.

Cuisson. Verser un peu d'huile d'olive dans une casserole, ajouter les oignons et bien remuer. Ajouter le poivron vert, 1cc. de curry, 1cs. de moutarde, 1 gousse d'ail écrasée, 1dl. de bouillon de poule et les olives vertes. Bien mélanger le tout et cuire à feu doux.

Poulet. Verser un peu d'huile dans une poêle et ajouter le poulet. Lorsque le poulet est cuit, l'ajouter aux oignons et bien mélanger le tout. Cuire encore 5 minutes à feu doux

* Donné à titre indicatif. Peut varier en fonction des produits utilisés.