



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

Poulet persan sucré



INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS	TEMPS
4 poitrines de poulet 1 zucchini, râpé Persil au goût, haché 30 grammes de raisins sultana 1 pincée d'épice origan 200 grammes de carottes nantaises, entières 1 échalote française, hachée finement 400 grammes de riz basmati 1 pincée épice pour poulet	Dans une grande casserole, porter 3 tasses d'eau salée à ébullition, ajouter le riz. Couvrir, réduire le feu et laisser jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le riz soit tendre. Préchauffer le four à 450 °F. Râper le zucchini et mettre dans une passoire, saler, poivrer et laisser égoutter. Peler et couper les carottes, l'oignon et hacher le persil. Sur une plaque de cuisson recouverte de parchemin, mélanger les carottes avec un filet d'huile d'olive, 1/3 du mélange d'épices origan, du sel et du poivre. Cuire au four 15 minutes, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et mélanger avec le persil. Dans une grande poêle, chauffer un filet d'huile d'olive à feu vif. Assaisonner le poulet avec le mélange d'épices pour poulet, du sel et du poivre, si désiré, et ajouter à la poêle, cuire 2 minutes par côté jusqu'à qu'il soit doré. Transférer le poulet sur la plaque de cuisson avec les carottes. Rôtir 10 à 12 minutes, en le retournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Dans la poêle, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen et ajouter les oignons puis cuire 2 minutes. Ajouter les zuchinis et assaisonner avec le mélange d'épices origan restant. Cuire 3 minutes, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les raisins et cuire 2 minutes et retirer du feu. Ajouter le riz et mélanger pour bien combiner et saler et poivrer au goût. Monter les assiettes avec les poitrines de poulet rôties,	30
		RÉSULTAT
		4

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Riz basmati et nantaise rôtie

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre



au jour le jour

bon appétit