Poulet cacciatore aux légumes

Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

766
calories

ACCOMPAGNEMENT

Riz aux pois

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 4 poitrines de poulet
- 200 grammes de panais, en dés
- 1 tige de persil, haché grossièrement
- 2 oignons, en petits dés
- 170 g de champignons, tranchés fins
- 25 grammes de demi-glace
- 398 ml de tomates broyées (conserve)
- 450 grammes de riz blanc
- 200 g de Lima
- 1 pincée d'épice au poulet

au jour le jour

INSTRUCTIONS

Dans une grande poêle, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyenvif et y ajouter le poulet assaisonné de la moitié du mélange d'épices, du sel et du poivre et cuire 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer en laissant les jus de cuisson dans la poêle, réserver.

Pendant la cuisson du poulet, porter une grande casserole d'eau salée à ébullition.

Couper le panais et les oignons en dés, trancher finement les champignons, hacher grossièrement les feuilles de persil.

Dans la même poêle, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen et ajouter l'oignon et les panais puis assaisonner avec le mélange d'épices restant, du sel et du poivre. Cuire 4 minutes et y ajouter les champignons en augmentant le feu à moyen-vif (ajouter un filet d'huile d'olive si la poêle semble sèche) et cuire 5 minutes, jusqu'à ce que les champignons soient dorés, saler et poivrer.

Ajouter le poulet, les tomates broyées, la demi-glace et 1 tasse d'eau à la poêle de légume puis mélanger pour combiner et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes, jusqu'à ce que le liquide ait légèrement réduit, saler et poivrer.

Pendant la cuisson du poulet et des légumes, ajouter de l'huile dans une casserole et faire cuire les pois de lima avec 1 oignon et les épices. Ajouter le riz et de l'eau et laisser cuire 10 minutes. Après cuisson, transférer dans un bol et mélanger avec la moitié du persil. Réserver.

Monter les assiettes en répartissant le riz aux pois dans vos assiettes et y déposer le poulet, les légumes et la sauce sur le dessus. Garnir de persil

TEMPS

20

RÉSULTAT

4

bon appetit