



Photo: Patrick Zemp Food Styling: Claudia Schilling

RIZ ET BLANC DE POULET À L'ASIATIQUE

POUR 4 PERSONNES

- 300 g de riz long (p. ex. parboiled)
- 6 dl d'eau salée, bouillante
- 1 citron
- 2 c. s. de sucre
- 1 dl de sauce soja
- 1 dl de sauce chili douce
- 2 gousses d'ail
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 4 blancs de poulet (d'env. 165 g)
- ½ c. c. de sel
- un peu de poivre

En collaboration avec

Betty Bossi

VOICI COMMENT FAIRE

- 1. Riz:** faire cuire le riz env. 15 min dans l'eau salée bouillante. Égoutter, remettre dans la casserole, garder en attente au chaud à couvert.
- 2. Marinade:** râper le zeste du citron dans un bol, y presser tout le jus. Ajouter sucre, sauce soja et sauce chili. Peler l'ail et le râper finement, ajouter, bien mélanger.
- 3. Cuisson:** bien faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Saler et poivrer les blancs de poulet, les saisir env. 2 min sur chaque face. Verser la marinade, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser cuire env. 5 minutes. Retourner 2 fois les blancs de poulet en cours de cuisson. Retirer, découper en tranches, dresser avec le riz.

Suggestion: décorer de basilic thaï.

Mise en place et préparation:

env. 30 min

Valeur nutritionnelle:

portion (1/4): 518 kcal / lip 6 g /

glu 79 g / pro 37 g

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.

