



Plat de riz au poulet et légumes

accompagné de lardons et de persil frisé frais



Morceaux de filet de poulet ✨



Paprika fumé en poudre



Cumin en poudre



Lardons ✨



Gousse d'ail



Riz basmati



Mélange de légumes ✨



Curcuma en poudre



Tomate ✨



Persil frisé frais ✨

Total pour 2 personnes : 25 min.

Rapido

Facile

Calorie-focus

À consommer sous 3 jours

Familiale

Cette recette s'inspire de la paëlla, un plat de riz originaire de Valence (Espagne), où elle est généralement préparée avec du lapin et du poulet et traditionnellement cuite au feu de bois d'oranger. Pour cette variante express accompagnée de poulet et légumes, vous utiliserez des aromates comme le poivron et le curcuma en poudre. Comparée à l'originale, cette recette sera plus rapide à préparer tout en conservant toute sa saveur.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Bol et grande sauteuse avec couvercle

Recette de **Plat de riz au poulet et légumes** : c'est parti !



1 PRÉPARATION

Préparez le bouillon. Dans un bol, mélangez les dés de **poulet** à ½ cs d'huile d'olive, ¼ cc de poudre de **paprika fumé** et ½ cc de **curcuma** en poudre par personne.



2 FAIRE CUIRE LE POULET ET LES LARDONS

Faire cuire le **poulet** et les **lardons** à feu moyen-vif 5 à 6 minutes dans une grande sauteuse sans huile ou beurre. Retirez-les de la sauteuse et réservez-les, le **poulet** n'a pas besoin d'être totalement cuit.



3 FAIRE REVENIR L'AIL

Écrasez l'**ail** ou coupez-le très fin. Faites-le revenir 2 minutes à feu doux dans la même sauteuse. Ajoutez le **riz** et faites cuire 1 minute en remuant.



4 FAIRE CUIRE LE RIZ

Ajoutez le **mélange de légumes**, 1 cc de **curcuma**, ¼ cc de **paprika** en poudre par personne et le bouillon à la casserole avec le **riz**. Faire cuire 15 minutes à couvert à feu moyen-vif. Entre temps, coupez les **tomates** en dés. Au bout de 10 minutes, ajoutez la **tomate**, le **poulet** et les **lardons**. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si le **riz** devient trop sec. Assaisonnez à votre goût avec 1 cc de vinaigre de vin blanc par personne. Salez et poivrez.



5 HACHER LE PERSIL FRISÉ

Entre temps, hachez le **persil frisé** grossièrement.



6 SERVIR

Disposez le plat de **riz** sur des assiettes et garnissez de **persil frisé**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Dés de filet de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Paprika fumé en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cumin en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Lardons (g) *	15	25	40	50	65	75
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	505
Mélange de légumes (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Persil frais frisé (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Bouillon de poisson (ml)	375	750	1125	1500	1875	2250
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2605 / 623	310 / 74
Lipides (g)	18	2
Dont saturés (g)	4,8	0,6
Glucides (g)	80	10
Dont sucres (g)	10,8	1,3
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	4,6	0,5

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

CONSEIL : Vous surveillez votre consommation de sel ? Dans ce cas, utilisez ½ de bouillon cube par personne pour 375 ml d'eau.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

#HelloFresh