



Papillote de poulet aux légumes et riz sur BBQ sans vaisselle (ou presque!)

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - BBQ - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 6

TEMPS DE PRÉPARATION : 5-10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 2 tasses de riz basmati
- 4 tasses d'eau
- 2 c. à soupe de bouillon de poulet style Bovril
- 4 poitrines de poulet désossées marinées BBQ Exceldor
- 1 poivron de couleur coupé en lanières
- 1/2 oignon rouge coupé en tranches
- 1 courgette coupée en cube
- Quelques asperges

Préparation

1. Préchauffer le BBQ à puissance maximale.
2. Dans un plat d'aluminium, mettre le riz. Mélanger l'eau avec le bouillon de poulet et verser sur le riz. Verser sur le riz et bien mélanger.
3. Déposer les légumes sur le riz.
4. Ajouter les poitrines de poulet sur le dessus. Verser toute la marinade sur le poulet.
5. Bien recouvrir le plat de papier d'aluminium et placer sur la grille du BBQ. Baisser la température à moyen et faire cuire pendant une vingtaine de minutes. Vérifier la cuisson du riz et poursuivre au besoin quelques minutes.
6. Pendant que le riz termine sa cuisson, vous pouvez prendre les poitrines de poulet et les faire

griller un peu sur le BBQ.