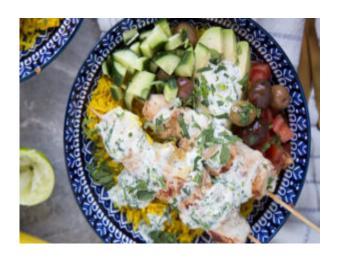


basmati

RECETTES - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION: 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

30 MIN

TEMPS DE REPOS:

45 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 kilogramme de poitrine de poulet ou de haut de cuisse sans os et sans peau, coupé en cube.
- Marinade au yogourt (recette ici)
- 8 brochettes de bois (trempées dans l'eau pendant 1 heure)

Riz:

- 1 tasse de riz basmati
- 1 c. table de beurre ou d'huile végétale
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 ½ à 2 tasses de bouillon de poulet (diviser)*
- 1/2 c. table de poudre de curcuma
- ½ c. thé de sel

Sauce aux herbes

- 1/2 tasse de mayonnaise
- 4 c. table de coriandre fraiche
- 2 c. table de persil frais
- 2 c. table de jalapenos, épépinés et hachés finement
- Le jus d'une lime (approximativement 3 c. table)

- 1 c. thé de poudre d'ail
- Sel et poivre au goût

Garnitures suggérées

- Tranches d'avocat
- Olives
- Oignons rouges, hachés finement
- Cubes de concombres
- Cubes de tomates
- Coriandre fraiche, ciselée

*commencer par 1 1/2 tasse et ajouter le reste au besoin en vous assurant que le bouillon soit chaud lorsqu'ajouté.

Préparation

- 1. Mélanger les cubes de poulet dans la marinade et déposer le tout dans un sac de congélation ou un plat hermétique. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 45 à 60 minutes.
- 2. Pendant ce temps, préparer le riz, la sauce et les garnitures.
- 3. Rincer votre riz sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- 4. Faire fondre le beurre dans une petite casserole à feu moyen vif et faire cuire l'ail pendant 1 minute.
- 5. Ajouter le riz et cuire 2 minutes en remuant.
- 6. Ajouter le bouillon (voir instruction dans les ingrédients), le curcuma et le sel.
- 7. Cuire à couvert à feu doux pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
- 8. Retirer du feu et laisser reposer.
- 9. Mettre les ingrédients de la sauce aux herbes dans un bol profond et réduire en sauce lisse à l'aide d'un pied-mélangeur. Réserver.

- 10. Sortir les brochettes du réfrigérateur après le temps de marinade et les cuire selon votre méthode préférée.
- 11. Assembler votre bol avec du riz, les brochettes et les garnitures. Arroser de sauce aux herbes. Déguster.

CUISSON des brochettes au Airfryer:

1. Cuire au Airfryer préalablement préchauffé à 400 F pendant 10-12 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne les 165 F en les retournant mi-cuisson.

CUISSON au BBQ:

1. Préchauffer le BBQ à feu moyen-vif. Faire cuire les brochettes pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne les 165 F en les retournant mi-cuisson.

CUISSON dans un poêlon:

1. Chauffer un filet d'huile dans un grand poêlon. Ajouter les brochettes et cuire 4-5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la température interne atteigne les 165 F .