

Riz au poulet à la moutarde, asperges et citrons grillés.

RECETTES - BBQ - REPAS - RIZ - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

TEMPS DE REPOS : 4H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 tasses de riz instantané
- 2 tasses de bouillon de poulet
- 1/3 de tasse de persil plat ciselé
- 2 citrons
- 1 botte d'asperges
- 1 c. table de beurre
- 2 poitrines de poulet mariné à la moutarde et au citron du commerce *
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Marinade **:

- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 2 petites gousses d'ail, hachée finement
- 1/2 tasse de moutarde de Dijon
- Le jus de 2 citrons + zeste d'un citron
- 3 c. table de miel
- 1 petite poignée de persil frais
- Sel et poivre au goût
- Au goût, une petite pincée de flocons de piment

Préparation

1. Cuire le riz instantané en remplaçant l'eau requise par du bouillon de poulet (Ajuster la quantité selon le liquide demandé sur la boîte du fabricant).
2. Pendant que le riz cuit, couper et cuire les asperges dans une poêle avec le beurre jusqu'à ce qu'elles soient attendries mais toujours croquantes (de 3-5 minutes selon la taille des asperges). Réserver.
3. Lorsque le riz est cuit, ajouter le persil, le zeste d'un citron et le jus d'un demi-citron. Bien mélanger, saler, poivrer et réserver.
4. Dans une poêle à rainures ou sur le grill du BBQ, faire dorer un citron préalablement coupé en deux. Vérifier de temps à autres afin de ne pas faire brûler les morceaux de citrons.
5. Pendant ce temps, couper votre poulet en lanières et faire griller dans une poêle légèrement huilée.
6. Assembler tous les ingrédients et servir en pressant le jus des citrons grillés sur le riz et le poulet selon votre goût.

* si vous faites mariner votre poulet, prévoir un minimum de 4 heures supplémentaire de marinade au réfrigérateur !

** Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un plat hermétique et mettre les poitrines de poulet dedans. Refermer le plat et laisser mariner au réfrigérateur .