

Temps de cuisson : 45 minutes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de marinade : 30 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : 4-6



Pilons de poulet sur riz pilaf canneberges et noix

Ingrédients :

Poulet et marinade :

- 2 paquets de pilons de poulet Exceldor (12 pilons)
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 5 gousses d'ail, hachées finement
- ¼ tasse de persil, haché finement
- Le jus d'un citron
- 2 c. table de moutarde de Dijon
- Sel et poivre au goût

Riz pilaf :

- 2 tasses de bouillon de poulet
- ½ tasse de cidre aux pommes (si vous préférez sans alcool, prenez du jus de pomme)
- 1 c. table de moutarde de Dijon
- 4 c. table de beurre (divisé)
- 1 c. table d'épices mélange italien
- 1 feuille de laurier
- 1 tasse de riz sauvage, rincé et égoutté
- 1 oignon, haché finement
- 1 pomme Fuji, coupée en petits dés
- 1/3 de tasse de canneberges séchées, grossièrement hachées
- 1 c. thé de vinaigre de cidre

- ½ tasse de noix (Grenoble ou pacanes), grillées
- Une petite poignée de persil frais, haché
- Sel et poivre au goût.

Marche à suivre :

1. Mélangez les ingrédients pour la marinade dans un bol. Déposer les pilons dans le bol et recouvrir le poulet de marinade.
2. Recouvrir de papier cellophane et réfrigérer pendant 30 minutes.
3. Préparer vos ingrédients pour le riz pendant le temps de repos du poulet.
4. Préchauffer le four à 400 F.
5. Dans une casserole antiadhésive, porter à ébullition le cidre, le bouillon de poulet, 1 c. table de beurre, la feuille de laurier et les épices italiennes. Saler et poivrer.
6. Ajouter le riz et réduire à feu doux. Couvrir et laisser cuire pendant 45 ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé par le riz. Ne pas trop brasser et s'assurer qu'il y a toujours du liquide. Si vous brassez trop souvent, le riz sera très collant.
7. Mettre les pilons de poulet au four sur une plaque recouverte de papier parchemin pendant 40 minutes. Retourner à la mi-cuisson.
8. Pendant ce temps, dans un poêlon, faire fondre le beurre.
9. Faire revenir les oignons 4 minutes.
10. Ajouter les morceaux de pomme et cuire jusqu'à ce que les pommes soient tendres, mais pas trop molles. Réserver.
11. Lorsque le riz est cuit, ajouter le mélange aux pommes, les canneberges, les noix, le persil et le vinaigre de cidre. Brasser.
12. Saler et poivrer.
13. Servir avec les pilons de poulet !

Source : <https://cinqfourchettes.com/2018/09/pilons-de-poulet...neberges-et-noix.html>