

Riz citronné au poulet tout-en-un

Pour 6 portions:

- 3 tasses de bouillon de poulet réduit en sodium
- 1 1/2 tasse de riz blanc étuvé à grains longs
- 1 oignon jaune haché
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 2 citrons
- 12 hauts de cuisse de poulet désossés, sans la peau
- Poivre et sel du moulin
- 2 c. à soupe de feuilles de thym frais

Préchauffer le four à 350 F.

Dans un grand poêlon allant au four, ou une cocotte, mélanger le bouillon, le riz, l'oignon et l'ail.

Zester les 2 citrons au-dessus du poêlon, puis ajouter le jus du premier citron. Mélanger.

Couper le deuxième citron en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Répartir le poulet et les tranches de citron sur le riz et le bouillon, sans mélanger. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.

Couvrir et cuire au four 30 minutes.

Poursuivre la cuisson 30 minutes à découvert.

Compléter la cuisson sous le grill (broil) de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le poulet et le citron soient grillés.

Garnir de thym. Servir accompagné d'une salade verte.

(Source: Kat - Douceurs au palais, tirée du livre: Famille futée 4 - Cuisine futée)