

Riz indien au poulet

Préparation: 20 minutes/Total: 40 minutes

Cuisson: 10 minutes (environ pour le riz)

Portions: 3

~Ingrédients

1 1/2 tasse (375 ml) de riz basmati
1/4 tasse (60 ml) de coriandre fraîche, hachée
1/4 tasse (60 ml) de persil frais, haché
2 oignons verts, hachés
1/4 concombre, coupé en petits dés
1/4 tasse (60 ml) de céleri, coupé en petits dés
1/3 tasse (80 ml) d'amandes en bâtonnets, rôties
1/2 tasse (125 ml) de graines de grenade (moi, canneberges séchées)
300 g de poitrine de poulet, tranchée, cuite
Sel et poivre, au goût

~Ingrédients pour la vinaigrette

2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive
1 1/2 c. à thé (7,5 ml) de jus de citron
1/2 c. à thé (2,5 ml) de curcuma
1 pincée de muscade moulue (moi, omis)
Sel et poivre, au goût

~Préparation

- 1)Faites cuire le riz selon les instructions sur l'emballage.
- 2)Pendant ce temps, préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients et réservez.
- 3)Dans un bol, mélangez la coriandre, le persil, les oignons verts, le concombre, le céleri, les amandes et les graines de grenade (ou) canneberges séchées.
- 4)Placez le riz dans un plat de service et recouvrez du mélange (moi, j'ai tout mélangé).
- 5)Ajoutez le poulet et arrosez de vinaigrette.
- 6)Assaisonnez et servez.

source:Maigrir #2 transcrit et modifiée par ~Lexibule~

~Note: La recette est pour 3 portions. À vous d'augmenter selon le nombre de personne que vous serez. Ce riz se mange aussi bien chaud que froid. Calories par portions

~Aussi: J'ai fait quelques changements qui seront entre parenthèses.

<http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule