

# LA RECETTE du LUNDI



poulet cajun, riz & légumes à l'américaine

plat



## INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de poulet
- 3 c. à soupe de mélange cajun - Comptoir des Arômes
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 2 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre du monde - Comptoir des Arômes
- 1 oignon moyen, finement haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 poivron vert, coupé en dés
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 2 branches de céleri, coupées en dés
- 400 g de tomates concassées (ou 3 tomates fraîches coupées en dés)
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1 tasse de riz long grain cru



Pour 4 personnes



## PRÉPARATION :



- 1. Assaisonner le poulet
- Frottez généreusement les cuisses avec le mélange cajun, du sel et du poivre. Massez bien pour que les épices pénètrent.
- Astuce : laissez reposer 10 min pour que la viande s'imprègne bien.
- 2. Dorer le poulet
- Dans une grande poêle ou cocotte, faites fondre le beurre avec l'huile à feu moyen-vif.
- Faites dorer les cuisses 4-5 min par face, jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées. Réservez.
- 3. Faire revenir les légumes
- Dans la même poêle, ajoutez oignon, ail, poivrons et céleri.
- Faites revenir 5-7 min, jusqu'à ce qu'ils soient fondants et légèrement dorés.
- 4. Ajouter riz et tomates
- Incorporez les tomates concassées et le bouillon.
- Portez à ébullition, ajoutez le riz, mélangez.
- 5. Mijoter
- Replacez les cuisses de poulet dans la poêle, sur le riz.
- Couvrez et laissez mijoter 30 à 40 min à feu doux, jusqu'à ce que le riz ait absorbé le jus et que le poulet soit tendre.
- 💡 Conseils & astuces
- Débutants : ne pas soulever le couvercle pendant la cuisson pour ne pas interrompre la vapeur.
- Vous pouvez ajouter en fin de cuisson des courgettes, des champignons ou des petits pois pour plus de couleurs.
- Pour une version express, utilisez du riz précuit et réduisez la cuisson à 20 minutes.
- Accompagnez ce plat d'un vin rouge fruité ou d'un verre de limonade maison bien fraîche.

