

RIZ SAUTÉ AU POULET, LÉGUMES ET AMANDES

Recette par **Nadia Paprikas**

Pour un déjeuner ou un dîner complet, voici un riz sauté aux légumes, poulet et amandes effilées. Un plat rapide et simple qui en plus séduira vos enfants.

Vous pouvez utiliser les légumes de saison de votre choix ou remplacer le poulet par de la dinde ou une viande rouge.

Difficulté : **Facile** Coût : **Bon marché** Temps de préparation : **30 min**

Temps de cuisson : **26 min**

Ingrédients (4 personnes)

250 g de riz basmati
2 carottes
1 oignon
120 g de petits pois
2 blancs de poulet
4 pistils de safran
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 petit bouquet de persil
100 g d'amandes effilées grillées
1/4 cuillère à café de sel
1/4 cuillère à café de poivre

Matériel

Casserole
Passoire
Poêle
Spatule ou cuillère en bois



Préparation

ÉTAPE 1 :

Rincez le riz et cuisez-le dans une grande quantité d'eau salée selon le temps indiqué sur l'emballage (en général, c'est 10 minutes de cuisson). Egouttez-le si besoin.

ÉTAPE 2 :

Epluchez les carottes et coupez-les en petits dés.
Emincez l'oignon.
Coupez le poulet en dés.

ÉTAPE 3 :

Dans une sauteuse, mettez l'huile d'olive à chauffer et faites revenir à feu vif l'oignon émincé, les dés de carottes et les dés de poulet pendant 6 minutes.
Baissez un peu le feu, ajoutez les pistils de safran, les petits pois, le sel et le poivre. Laissez revenir pendant 5 minutes.
Ajoutez le riz, mélangez et faites sauter pendant 5 minutes.

ÉTAPE 4 :

Servez aussitôt en saupoudrant le riz avec du persil haché et des amandes effilées grillées.

Le conseil de Nadia Paprikas

Si ce n'est pas la saison des petits-pois, prenez-les en surgelé et ils seront parfaits pour ce plat.