

# Poulet et riz aux pois gourmands

## INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Huile	10 ml	2 c. à thé
• Ail haché	2 gousses	2 gousses
• Oignons verts hachés	2 moyens	2 moyens
• Poulet, demi-poitri- nes désossées	4 petites (450 g)	4 petites (1 livre)
• Sel	au goût	au goût
• Poivre	au goût	au goût
• Carotte tranchée	250 ml	1 tasse
• Champignons frais, coupés en moitiés	250 ml	1 tasse
• Bouillon de poulet dégraissé	300 ml	1¼ tasse
• Persil	10 ml	2 c. à thé
• Thym	5 ml	1 c. à thé
• Riz étuvé	125 ml	½ tasse
• Pois mange-tout	375 ml	1½ tasse

## MODE DE PRÉPARATION

- Dans une poêle à paroi épaisse, faire revenir l'ail et les oignons verts dans l'huile.
- Ajouter les demi-poitri-  
nes de poulet ; les brunir de  
chaque côté.  
Assaisonner.  
Déposer le poulet dans un plat de 20 cm x 20 cm  
(8 po x 8 po) allant au four ; mettre de côté.
- Dans la poêle, faire revenir les carottes et les  
champignons.  
Ajouter le bouillon et les fines herbes ; amener  
à ébullition.
- Ajouter le riz ; cuire en remuant quelques minutes.  
Verser la préparation autour des demi-poitri-  
nes de poulet.
- Garnir de pois mange-tout.  
Couvrir et cuire au four à 180 °C (350 °F) 30 minutes.  
Laisser en attente 5 minutes avant de retirer le couvercle  
et de servir.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

### Valeur nutritive par portion :

Glucides : 27,1 g

Fibres : 2,6 g

Protéines : 28,5 g

Lipides : 4,8 g