Riz au jasmin avec poulet miel et ail
RECETTE

Riz au jasmin avec poulet miel et ail

TEMPS	15 minutes
INGRÉDIENTS	14 articles
DONNE	6 portions

Un plat de poulet sucré-salé et légèrement piquant qui se marie parfaitement avec du riz au jasmin.

INGRÉDIENTS

- 1 sachet (490g) riz au jasmin Bistro Express(MC) de marque Ben’s Original(MC) format familial
- 2 poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en bouchées
- 1 c. à table (15 mL) huile d’olive
- 2 c. à table (30 mL) beurre
- 3 gousses d’ail, émincées
- 2 tbsp (30 mL) miel
- 2 c. à table (30 mL) sauce soja
- 1 c. à table (15 mL) jus de citron
- 1/2 c. à thé (2 mL) poivre noir
- 1/2 c. à thé (2 mL) paprika
- 1/2 c. à thé (2 mL) poudre d’ail
- 1 tasse (250 mL) brocoli, cuit à la vapeur (comme accompagnement)
- 1 c. à table (15 mL) graines de sésame (comme garniture)
- 1 c. à table (15 mL) oignons verts, hachés (comme garniture)

DIRECTIVES

1. Chauffer l’huile d’olive dans un poêlon à feu moyen-vif. Ajouter les morceaux de poulet et les assaisonner avec le poivre noir, le paprika et la poudre d’ail. Cuire de 5 à 6 minutes, en remuant de temps à autre, jusqu’à ce que le poulet soit doré et bien cuit. Retirer du poêlon.
2. Dans le même poêlon, faire fondre le beurre et y faire sauter l’ail émincé 30 secondes.
3. Ajouter le miel, la sauce soja et le jus de citron. Remuer et laisser mijoter de 1 à 2 minutes, jusqu’à ce que le mélange épaississe légèrement.

4. Remettre le poulet dans le poêlon et l’enrober de la sauce au miel et à l’ail. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes.
5. Chauffer le riz au jasmin Bistro Express de marque Ben’s Original au four à micro-ondes 3 minutes.
6. Servir le poulet sur le riz au jasmin, accompagné du brocoli cuit à la vapeur. Garnir des graines de sésame et des oignons verts.

More Recipes Like This



Riz frit au poulet

Temps de cuisson

25m

Ingrédients

9 articles



Chili con carne

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

13 articles



Bibimbap coréen

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

17 articles



Riz frit au porc et aux crevettes

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

9 articles

Source URL: *https://ca.bensoriginal.com/recipes/riz-au-jasmin-avec-poulet-miel-et-ail*