

Ben's Original^{TM/MC}

Riz au jasmin avec poulet miel et ail

RECETTE

Riz au jasmin avec poulet miel et ail



<?xml version="1.0"?>

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.

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

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. 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. 2

Dans le même poêlon, faire fondre le beurre et y faire sauter l'ail émincé 30 secondes.

3. 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. 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. 5

Chauffer le riz au jasmin Bistro Express de marque Ben's Original au four à micro-ondes 3 minutes.

6. 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

[VOIR LES DÉTAILS](#)



[Chili con carne](#)

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

13 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



[Bibimbap coréen](#)

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

17 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



[Riz frit au porc et aux crevettes](#)

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

9 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)

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