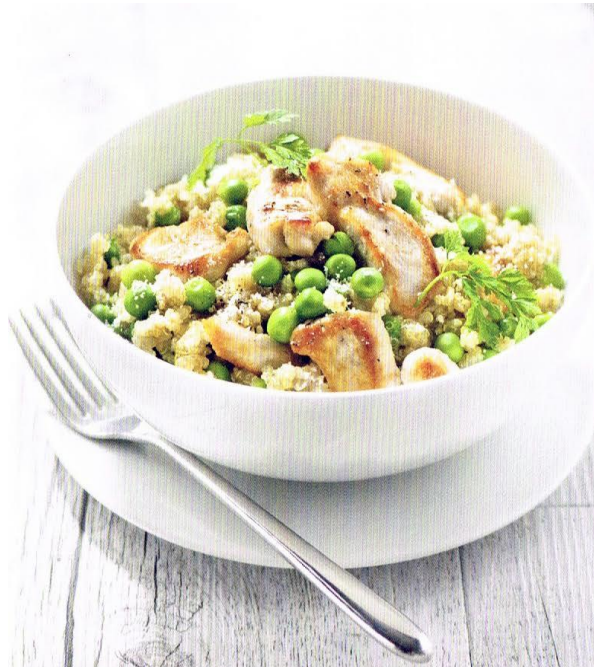




Riz aux petits pois et poulet



Préparation 20 mn – cuisson 35/40 mn

Pour 4 personnes, il vous faut : 260 g de riz – 400 g de petits pois (en boîte) - 4 blancs de poulet de 100 g chacun – 1 l de bouillon de légumes (ou de cube) – 1 oignon – 25 g de parmesan – huile d’olive – 10 g de beurre – sel et poivre.

1 – Faire cuire le riz dans le bouillon de légumes (Knorr) ou de cube.
Egoutter et ajouter le beurre. Réserver au chaud.
Conserver le bouillon pour y faire réchauffer les petits pois.

2 – Peler et hacher finement l’oignon. Le faire revenir à la poêle dans l’huile d’olive avec les blancs de poulet coupés en lanières 10 mn.

3 – Mélanger le riz, les petits pois égouttés, l’oignon et le poulet. Ajouter le parmesan râpé. Saler et poivrer.

Servir chaud. C’est excellent.

Bon appétit