

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 1 HOUR

4 PORTIONS

POULET AU CITRON ET RIZ



INGRÉDIENTS

4 hauts de cuisses de poulet, avec la peau

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, émincé

6 gousses d'ail, hachées finement

1 tasse (200 g) de riz brun à grains longs

2 tasses de bouillon de poulet, sans sel ajouté ou maison

1 c. à soupe de miel

1 c. à soupe d'origan séché

2 c. à thé de poudre d'ail

2 citrons, zeste et jus

2 tasses de carottes, coupées en rondelles épaisses

1 tasse de haricots verts, frais ou surgelés, coupés en deux,

Garnitures

1 c. à soupe de feta émiettée

¼ tasse d'herbes fraîches, hachées (persil, coriandre ou basilic)

1 citron, coupé en quartiers

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Dans une grande cocotte (ou une grande poêle à rebord haut), à feu moyen-élevé, chauffer l'huile et faire dorer les hauts de cuisse de poulet des deux côtés, environ 10 minutes. Transférer le poulet dans une assiette et réserver.
- 3 Dans la même cocotte, à feu moyen, attendrir l'oignon environ 3 minutes. Ajouter l'ail et cuire 1 minute. Ajouter un peu d'huile au besoin. Ajouter le riz et bien mélanger. Cuire 1 minute en remuant constamment.
- 4 Ajouter le bouillon, le miel, l'origan, la poudre d'ail, le zeste et le jus de citron. Bien racler le fond pour détacher les sucs de cuisson. Poivrer et mélanger. Porter à ébullition. Remettre les morceaux de poulet dans la cocotte. Disposer les carottes autour du poulet. Poivrer le poulet. Mettre au four et cuire à découvert 35 minutes.
- 5 Ajouter les haricots verts au centre de la cocotte. Poursuivre la cuisson 25 minutes, ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et que la chair de poulet se détache facilement de l'os. Retirer la cocotte du four.
- 6 Répartir le poulet, le riz et les légumes dans 4 assiettes. Garnir de feta et d'herbes fraîches. Servir avec les quartiers de citron.

Valeur nutritive

Par portion : ¼ de la recette

Calories	508 Kcal
Protéines	24 g
Glucides	60 g
Fibres	6 g
Sucres	12 g
Lipides	20 g
Gras saturés	5 g
Cholestérol	61 mg
Sodium	177 mg
Potassium	710 mg
Phosphore	360 mg