Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Riz et poulet en sucré / salé

Imprimer
Commenter

Préparation: **5**

Ingrédients
4

- 4 blancs de poulet
- 3 verres de riz pour 4,5 verres d'eau
- 1 banane
- 1 c. à s. d'huile de coco + 1 trait pour la cuisson du poulet et des rondelles de banane
- 1 c. à s. de purée de cacahuètes
- 1 belle poignée de cacahuètes

1. Dans un premier temps remplissez la cuve du vitaliseur d'eau, au tiers. Portez-la à ébullition. Dans un saladier versez le riz et l'eau et dès que l'eau bout déposez le saladier sur le tamis du vitaliseur pour environ 20 minutes.
2. Pendant ce temps-là faites revenir des deux côtés les blancs de poulet dans un poêle avec un soupçon d'huile de coco.
3. Puis dans une seconde poêle faites légèrement griller des rondelles de banane dans un soupçon d'huile de coco.
4. Il ne vous reste plus qu'à préparer la sauce avec l'huile de coco et la purée de cacahuètes. Dès que le riz est prêt, servez et savourez!

Dans 20 minutes on passe à table ! :)

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises