Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Poulet mariné supra tendre

Imprimer

Commenter

Préparation: **20**

Ingrédients
4

- 4 blancs de poulet
- 2 verres de riz pour 3 verres d'eau
- 1 carotte
- 1 morceau de céleri rave
- 2 courgettes

- 1 filet d'huile d'olive pour la cuisson des légumes
- 100g de coulis de tomates
- 2 c. à s. d'huile d'olive et de sauce tamari environ

1. Tout d'abord découpez les blancs de poulet et mettez-les dans un saladier, versez le coulis de tomates, l'huile d'olive et la sauce tamari. Réservez au réfrigérateur. Plus le temps de marinade est long plus le poulet sera tendre mais au bout d'une heure de repos le résultat sera déjà pas mal!:)
2. Pendant ce temps-là remplissez le vitaliseur d'1/3 d'eau et portez-la à ébullition. Versez le riz et l'eau dans un saladier puis posez le saladier sur le tamis du vitaliseur pour au moins 20 minutes.
3. Pendant ce temps-là découpez vos légumes en cubes et faites-le revenir à la poêle à feu plutôt vif dans un filet d'huile d'olive. Commencez par les bâtonnets de carotte puis ajoutez les bâtonnets de céleri et enfin ceux de courgette.
4. Et enfin préchauffez votre four sur 180 degrés et transvasez le poulet et la sauce dans un plat allant au four. Enfournez pour environ 30 minutes.
5. Il ne vous reste plus qu'à vous régaler.

Histoire de régaler ses invités en toute simplicité.

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