

POULET À LA MAROCAINE AVEC RIZ ET CHOU-FLEUR



Valeur nutritive

PAR PORTION (1/4 de la recette)

Équivalences rénales :

3 éq. protéine + 2 éq. féculent +
1 éq. légume

Calories	373 kcal
Protéines	26 g
Glucides	45 g
Fibres	2 g
Lipides	9 g
Gras saturés	2 g
Cholestérol	76 mg
Sodium	187 mg
Potassium	532 mg
Phosphore	298 mg

INGRÉDIENTS

**4 hauts de cuisse (1 lb) de poulet désossés,
sans la peau**

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à thé de paprika

1/4 tasse d'oignon en dés

2 gousses d'ail émincées

1 c. à soupe de gingembre frais, haché

1/4 c. à thé de curcuma

1 c. à thé de graines de coriandre

1/2 c. à thé de cumin

1/4 c. à thé de piment de la Jamaïque

1/4 c. à thé de cannelle

1 c. à thé de paprika

1 tasse de riz basmati (ou riz à grains longs) non cuit

1 1/2 tasse de chou-fleur en bouquets

2 1/2 tasses de bouillon de poulet sans sel ajouté

1 c. à soupe de zeste de citron

1/4 tasse de coriandre fraîche, hachée

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

4 PORTIONS

PRÉPARATION

- 1 Faire chauffer l'huile dans une poêle à frire. Assaisonner les hauts de cuisse de paprika. Les faire dorer des deux côtés. Transférer dans une assiette et réserver (10 minutes).
- 2 Dans la même poêle, faire revenir les oignons, l'ail et le gingembre jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajouter les épices et le riz. Mélanger pour bien enrober le riz.
- 3 Ajouter le chou-fleur et le bouillon de poulet.
- 4 Disposer le poulet sur le riz, ajouter le zeste de citron et amener à ébullition. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et le poulet, bien cuit (environ 30 minutes).
- 5 Ajouter la coriandre avant de servir.