

Poulet aux olives au four



Mon choix.

 Durée totale: 1 h 20 min

 Temps actif: 45 min

 Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

4 joues de bœuf suisse d'env. 200 g chacune
2 cs d'huile de colza HOLL
1 cs de curry en poudre
1 cc de paprika en poudre
 sel, poivre
2 oignons rouges
4 gousses d'ail
1 citron
300 g d'olives vertes dénoyautées
1 dl de bouillon de volaille
250 g de tomates cerises en branche
4.5 dl d'eau
0.5 cc sel
300 g de mélange de riz sauvage
30 g de pistaches décortiquées
0.5 bouquet bouquet de coriandre
0.5 bouquet bouquet de persil plat

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

916 kcal
57 g de protéines
60 g de glucides
47 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Préparation

- 1 Éponger la viande pour la sécher. Mélanger l'huile et le reste des ingrédients, poivre compris. Frotter les cuisses de poulet de tous les côtés avec ce mélange.
- 2 Parer les oignons, les couper en gros quartiers; parer l'ail et le hacher finement. Rincer le citron à l'eau chaude, le couper en tranches.

- 3 Disposer les cuisses de poulet dans un plat allant au four. Y répartir les oignons et le reste des ingrédients, olives comprises. Verser le bouillon dans le plat.
- 4 Cuire le riz selon les instructions figurant sur l'emballage avec l'eau et le sel, le garder au chaud.
- 5 Hacher grossièrement les pistaches, la coriandre et le persil, répartir le tout sur le poulet. Égrainer le riz à la fourchette, servir en accompagnement
- 6 Pistazienkerne grob hacken, Koriander und Petersilie grob hacken, mit den Pistazien über das Poulet streuen. Reis mit der Gabel auflockern, dazu servieren.