Poulet Chayote, citronnelle et gingembre, riz Jasmin parfumé au Kéfir

Recette pour 4 personnes

Description

Un délicieux poulet braisé accompagné de chayottes et un riz Jasmin parfumé.

Ingrédients

Poulet chayotte

- 6 Unité(s) Haut de cuisse de poulet désossé
- 100 Gr Gingembre frais
- 1 Unité(s) Citronnelle
- 1 Unité(s) Oignon
- 2 Unité(s) Ail
- 3 Unité(s) Chayotte
- 2 Tasse(s) Bouillon de poulet
- 2 Cuil. à soupe Fécule de maïs
- 0.50 Botte(s) Coriandre fraîche

Riz Jasmin

- 1 Tasse(s) Riz au jasmin
- 4 Feuille(s) Feuille(s) de lime kefir

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Pelez et coupez grossièrement le gingembre.

Coupez la citronnelle.

Ciselez la coriandre.

Pelez et émincez l’oignon.

Pelez, épépinez et coupez les chayottes en 6-8 sur la longueur.

Préparez le bouillon de poulet.

Poulet chayotte

Dans une grande poêle avec de l’huile canola, faite saisir le poulet pour obtenir une coloration dorée et ensuite mettez-le de côté.

Dans le même chaudron, ajoutez l’oignon, l’ail écrasé, la citronnelle et le gingembre. Faites suer durant 2-3 minutes. Ajoutez le poulet, le bouillon de poulet et les chayottes. Laissez frémir pour environ 25 minutes. Une fois que les chayottes sont tendres et le poulet cuit, retirez-les.

Passez le jus de cuisson au chinois étamine. Mélangez la fécule de maïs avec un peu d’eau froide et rajoutez au jus de cuisson en fouettant. Une fois que la sauce à une belle texture, rajoutez le poulet et les chayottes et vous êtes prêt à servir.

Riz Jasmin

Mettez 2 tasses d’eau froide pour une tasse de riz Jasmin dans un chaudron avec les feuilles de lime Kefir.

Amenez à ébullition et ensuite baisser la température. Couvrir et laisser cuire environ 12-15 minutes ou jusqu’à que l’eau soit absorbée.

Mise en assiette

Servez une belle cuillère de riz dans le fond de chaque bol et mettre une bonne portion de poulet et chayottes sur le dessus. Garnir avec la coriandre.

Bon appétit!