POIVRONS FARCIS DE VOLAILLE AU THYM ET CITRON

INGRÉDIENTS

- Escalope(s) de poulet : 4 pièces
- Sel fin : 6 pincées.

Pour la marinade :

- 6 branches de thym
- Huile d'olive : 10 cl
- 1 citron jaune

Pour la garniture

- Riz basmati
- 300 g de poivron
- 3 oignons
- 3g curcuma en poudre
- 50g petits pois
- 50 g huile d'olive
- 4 cl sel fin
- 6 pincées poivre.

TEMPS DE PRÉPARATION : 45MN
TEMPS DE CUISSON : 35MN
TEMPS TOTAL : 1H20MN

PRÉPARATION

Pour le poulet :

Prélever le zeste du citron.

Verser l'huile d'olive dans un plat, ajouter les zestes de citron et les fleurs de thym frais.

Bien mélanger, ajouter les escalopes de poulet et les laisser mariner pendant 30 min.

Cuire les escalopes de poulet durant 3 min. Saler, puis les couper en petits dés.

Pour la garniture :

Éplucher et ciseler l'oignon.

Cuire doucement avec huile d'olive, oignon et sel pendant 5 à 6 min.

Ajouter ensuite le riz, le sel et le curcuma.

Cuire à petite ébullition pendant 10 à 15 min.

Après 5 min de cuisson, ajouter les petits pois et poursuivre la cuisson.

Lorsqu'il n'y a plus d'eau, laisser le riz reposer à couvert encore 10 min.

Laver les poivrons, couper le chapeau et l'évider.

Mélanger le riz avec les dés de poulet.

Farcir les poivrons puis les enfourner (220°/th7-8) pendant 15 min.