



Dés de poulet pimentés, compote de pommes maison et riz pilaf

Temps de préparation

30 min à 1h

Difficulté

Facile



Ingrediënten

Pour la compote de pommes :

1 kilogramme de pommes (au choix)
50 grammes de beurre
50 grammes de sucre
2 bâtons de cannelle
d'eau
4 filets de poulet
1 cuillère à soupe de miel
1 cuillerée à thé de poivre de cayenne
3 cuillères à soupe de sauce soja
1 oignon (émincé)
huile d'arachide
2 tasses de riz basmati
sel et poivre
2 tasses d'eau
huile d'olive
1 poignée de noix de cajou
2 jeunes oignons (émincés)

Bereidingswijze

- 1.** Commencez par préparer la compote de pommes : épluchez et évidez les pommes. Coupez la chair en dés. Laissez fondre le beurre dans une casserole et ajoutez le sucre. Laissez-le fondre complètement et dorer légèrement. Ajoutez les dés de pomme et les bâtons de cannelle. Versez un fond d'eau dans la casserole et couvrez-la. Laissez mijoter à feu doux. Remuez de temps en temps.



- 2.** Coupez les blancs de poulet en dés et mélangez-les avec le miel, le piment de Cayenne et la sauce soja. Laissez mariner.
- 3.** Entre-temps, faites blondir l'oignon à l'huile d'arachide et ajoutez le riz. Mélangez bien, salez et poivrez. Arrosez le riz de deux tasses d'eau et couvrez. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à l'absorption totale de l'eau. Laissez reposer le riz hors du feu pendant quelques minutes.
- 4.** Dans une sauteuse, faites dorer les dés de poulet dans un filet d'huile d'olive bien chaud. Garnissez de noix de cajou et de jeunes oignons.
- 5.** Accompagnez le poulet de riz et de compote de pommes.