

Riz sauté au poulet, halloumi et légumes

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, d'une durée de 40 minutes, cette recette est bien sympathique. L'halloumi est disponible dans toutes les grandes surfaces ou mêmes magasins bio, c'est un fromage qui a une haute température de fusion, c'est à dire qu'il ne va pas fondre mais il apportera une texture à votre plat.

J'utilise de la sauce Siracha, une sauce chinoise que l'on trouve facilement dans les magasins également.



Instructions

1. Faites bouillir de l'eau pour y mettre votre riz en respectant le temps de cuisson recommandé.
2. Lavez, épluchez vos carottes et coupez-les en petits morceaux, faites de même avec l'ail, l'oignon. Coupez les poireaux en 4 dans le sens de la longueur et découpez-le également en morceaux. Coupez les têtes du brocoli et découpez en petits morceaux le piment.
3. Dans une casserole remplie d'eau, faites cuire les bouquets du brocoli pendant 7 minutes.
4. Dans une sauteuse, faites revenir dans une cuillère à soupe d'huile d'olive l'ail, l'oignon et le piment. Ajoutez ensuite les carottes et couvrez pendant 10 minutes, ajoutez les poireaux et couvrez à nouveau pendant 10 minutes.
5. Pendant ce temps là, découpez en petits morceaux le poulet et l'halloumi. Ajoutez le poulet dans la sauteuse tandis que l'halloumi grillez-le dans une poêle anti-adhésive.
6. Préparez la sauce : mélangez la sauce soja et la sauce siracha, le sel, le poivre et le curry et ajoutez la sauce quand le poulet est cuit.
7. Ajoutez le riz, le brocoli et mélangez bien votre préparation. Dressez les assiettes, parsemez de coriandre fraîche et vous pouvez rajouter de la sauce Siracha si vous le souhaitez !

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Riz	120g sec
Halloumi	225g
Blanc de poulet	200g
Carottes mauves	5
Poireaux	2
Brocoli	1
Piment rouge	1
Oignon	1
Gousses d'ail	2
Huile d'olive	1 càs
Sauce soja	1 càs
Sauce Siracha	1 càs
Aromate	Coriandre
Epices : sel, poivre, curry	