



Poulet avec sauce chimichurri (cuisson conventionnelle ou air fryer)

[AIRFRYER \(FRITEUSE À AIR\)](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [THÉMATIQUES](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION :

20 MIN

TEMPS DE CUISSON :

35 MIN

TEMPS DE REPOS : 2H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Sauce Chimichurri :

- 1/2 tasse de persil, ciselé
- 1/8 tasse d'origan, ciselée
- ¼ tasse d'échalotes françaises ou d'oignon rouge, haché finement
- 2 c. table de vinaigre de vin rouge
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- Jus d'un citron
- 1/2 à 1 piment fort, graines retirées, haché finement (jauger selon votre degré de tolérance aux aliments piquants)
- 1 c. thé de gros sel
- Poivre au goût

Poulet :

- 2 grosses poitrines de poulet (ou 4 petites), coupées en lanières

Riz :

- Filet d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 1/2 tasse de riz basmati
- 3 tasses de bouillon de poulet
- 1 c. thé de paprika doux
- 1/2 c. thé d'origan séché
- 1 poignée de persil frais, ciselé
- Sel et poivre

Autres :

- Quartier de citron

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la sauce chimichurri.
2. Dans un plat hermétique, mélanger la moitié de la sauce avec les lanières de poulet.
3. Réfrigérer le reste de la sauce et le poulet mariné pendant un minimum 2 heures.
4. Lorsque le temps de marinade est passé, préparer le riz.
5. Dans une petite casserole, faire chauffer l'huile. Faire revenir l'oignon et l'ail pendant 4-5 minutes à feu moyen jusqu'à ce que ce soit légèrement doré.
6. Ajouter le riz et cuire 1-2 minutes en brassant régulièrement.
7. Ajouter le bouillon de poulet et les épices.
8. Porter à ébullition. Réduire le feu à feu moyen et couvrir. Cuire de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Ajouter le persil. Réserver.
9. Faire cuire le poulet dans le air fryer à 400 F pendant 15 minutes, idéalement, en une seule couche en mode Air Fryer. Brasser mi cuisson. Le temps peut varier selon l'épaisseur des lanières. Vérifier de temps à autre. Vous pouvez aussi les cuire dans un poêlon à feu vif pendant

10 à 12 minutes en les tournant à mi-cuisson.

10. Servir les lanières de poulet sur le riz.

11. Ajouter un peu de sauce chimichurri sur le poulet et un trait de jus de citron.