



Brochettes de poulet sauce aux herbes et riz basmati

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

30 MIN

TEMPS DE REPOS :

45 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 kilogramme de poitrine de poulet ou de haut de cuisse sans os et sans peau, coupé en cube.
- **Marinade au yogourt (recette ici)**
- 8 brochettes de bois (trempées dans l'eau pendant 1 heure)

Riz :

- 1 tasse de riz basmati
- 1 c. table de beurre ou d'huile végétale
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 ½ à 2 tasses de bouillon de poulet (diviser)*
- 1/2 c. table de poudre de curcuma
- ½ c. thé de sel

Sauce aux herbes

- 1/2 tasse de mayonnaise
- 4 c. table de coriandre fraîche
- 2 c. table de persil frais
- 2 c. table de jalapenos, épépinés et hachés finement
- Le jus d'une lime (approximativement 3 c. table)

- 1 c. thé de poudre d'ail
- Sel et poivre au goût

Garnitures suggérées

- Tranches d'avocat
- Olives
- Oignons rouges, hachés finement
- Cubes de concombres
- Cubes de tomates
- Coriandre fraîche, ciselée

*commencer par 1 1/2 tasse et ajouter le reste au besoin en vous assurant que le bouillon soit chaud lorsqu'ajouté.

Préparation

1. Mélanger les cubes de poulet dans la marinade et déposer le tout dans un sac de congélation ou un plat hermétique. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 45 à 60 minutes.
2. Pendant ce temps, préparer le riz, la sauce et les garnitures.
3. Rincer votre riz sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.
4. Faire fondre le beurre dans une petite casserole à feu moyen vif et faire cuire l'ail pendant 1 minute.
5. Ajouter le riz et cuire 2 minutes en remuant.
6. Ajouter le bouillon (voir instruction dans les ingrédients), le curcuma et le sel.
7. Cuire à couvert à feu doux pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
8. Retirer du feu et laisser reposer.
9. Mettre les ingrédients de la sauce aux herbes dans un bol profond et réduire en sauce lisse à l'aide d'un pied-mélangeur. Réserver.

10. Sortir les brochettes du réfrigérateur après le temps de marinade et les cuire selon votre méthode préférée.
11. Assembler votre bol avec du riz, les brochettes et les garnitures. Arroser de sauce aux herbes. Déguster.

CUISSON des brochettes au Airfryer :

1. Cuire au Airfryer préalablement préchauffé à 400 F pendant 10-12 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne les 165 F en les retournant mi-cuisson.

CUISSON au BBQ :

1. Préchauffer le BBQ à feu moyen-vif. Faire cuire les brochettes pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne les 165 F en les retournant mi-cuisson.

CUISSON dans un poêlon :

1. Chauffer un filet d'huile dans un grand poêlon. Ajouter les brochettes et cuire 4-5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la température interne atteigne les 165 F .