

Poulet avec pommes au four, brocoli et riz brun



Ingrédients

Ingrédients pour 10 portions :

1,5 kg de riz brun Ardo

1kg de tranches de pommes Ardo

1kg de fleurettes de brocoli Ardo

250g de jardin de printemps Ardo

100g de mélange d'épices à l'asiatique Ardo

10 blancs de poulet

1 dl d'huile d'olive

Curry

2 dl de bouillon de poulet

0,7l de crème

150 g de beurre ou de margarine

Sel et poivre

Préparation

1. Faire revenir le blanc de poulet dans un filet d'huile d'olive, saler et poivrer. Retirer le blanc de poulet de la poêle et ajouter le mélange d'épices à l'asiatique, mélanger avec le curry et ajouter le bouillon et la crème. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce soit épaisse.
2. Faire revenir les pommes dans un peu de beurre ou de margarine.
3. Cuire les brocolis à la vapeur et les passer brièvement dans le beurre ou la margarine.
4. Faire revenir le riz brun avec la ciboule dans un peu d'huile d'olive.

Servir le tout.

Allergènes

Milk



We preserve nature's gifts