



Tournedos de poulet avec riz au safran et haricots vers et beurre



35 minutes



10 personnes



Ingrediënten

- 10 tournedos de poulet
- Un trait de sauce soja sucrée (kecap manis)
- 0,75 kg de haricots verts
- 0,75 kg de haricots beurre
- Une noix de beurre
- Zest d'½ citron vert
- 0,050 kg de cacahouètes
- 1 chili
- 0,5 kg de riz
- 1 pincée de safran en poudre ou de curcuma
- 1 l de bouillon de poule
- 1 poivron rouge
- Un trait d'huile d'olive
- Poivre & sel
- 0,5 l de jus brun
- Quelques feuilles de coriandre

Bereiding

Enduisez les tournedos de poulet de sauce de soja sucrée et cuisez-les au four à air chaud à 180°C jusqu'à une température à cœur de minimum 65°C.

Faites cuire les haricots al dente à l'anglaise et refroidissez-les. Faites revenir brièvement les haricots dans un peu de beurre et râpez le zeste de citron vert dessus. Salez et poivrez. Saupoudrez les haricots de chili finement émincé. Hachez les cacahouètes et incorporez-les aux haricots.

Mélangez le riz avec le bouillon et le safran. Cuisez le riz 5 minutes et laissez-le reposer 20 minutes à couvert.

Coupez le poivron en brunoise et faites revenir dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez le poivron au riz.

Ajoutez le jus de viande et la sauce soja au jus brun et portez à ébullition.

Disposez joliment le tout sur une assiette.

Garnissez de coriandre fraîche.

Meer lekkere recepten op Volys.be!

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendeledede, Belgie

Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - www.volys.be - info@volys.be