



Poulet

Poulet à l'oignon caramélisé et riz à la cardamome



1h05 **15 min** **50 min** **0** **599**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du poulet

- 1 Placer les morceaux de poulet dans un saladier. Saler et poivrer.
- 2 Ajouter la moitié de l'huile d'olive, la cardamome, les clous de girofle et la cannelle. Mélanger le tout à la main. Réserver.
- 3 Eplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Emincer l'oignon à l'aide d'un couteau de chef.
- 5 Faire chauffer le reste d'huile d'olive dans une cocotte.
- 6 Faire revenir l'oignon sur feu moyen pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement blond.
- 7 Débarrasser l'oignon dans une assiette.
- 8 Faire chauffer la cocotte à nouveau et déposer les morceaux de poulet et les épices.
- 9 Saisir la viande pendant 5 min de chaque côté. Débarrasser à l'aide d'une pince de cuisine sur une assiette.
- 10 Enlever l'excédent d'huile puis verser le riz dans la cocotte. Ajouter les oignons caramélisés.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le poulet

6 **Cuisse(s) de poulet**
360 g **Riz Basmati**
1 **Oignon(s)**
10 unité(s) entière(s)
Cardamome
0.25 c. à café **Cannelle en poudre**
2 unité(s) entière(s)
Clou(s) de girofle
30 g **Raisins secs**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
70 cl **Eau**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

10 g **Persil plat**
10 g **Coriandre**

- 11 Saler et poivrer puis ajouter les raisins secs.
- 12 Remuer à l'aide d'une cuillère en bois et placer les morceaux de poulet dans la cocotte en les poussant vers le riz.
- 13 Mouiller avec l'eau bouillante. Couvrir et laisser cuire pendant 30 min sur feu doux.
- 14 Retirer la cocotte du feu. Ôter le couvercle et recouvrir rapidement d'un torchon propre puis replacer le couvercle. Laisser reposer pendant 10 min.

Étape 2

Dressage

- 1 Emincer le persil et la coriandre à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Disposer le riz et les morceaux de poulet sur un grand plat.
- 3 Parsemer de persil et de coriandre.
- 4 Servir de suite.