

Casserole de chou-fleur rôti, riz et poulet

Portions: 4

Préparation: 10 min.

Temps de cuisson: 55 min.

3 cuisses ou poitrines de poulet désossées et sans peau

1 tête de chou-fleur coupée en morceaux

2 tasses de riz

1 oignon jaune haché finement

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à thé de piment de la Jamaïque

1/2 cuillère à thé de cannelle

1/2 cuillère à thé curcuma

1/2 cuillère à thé de cumin

1 feuille de laurier

Huile végétale

Poivre noir

Sel



Pour une fois y a pas juste moi de rôti.

Couper le poulet en morceaux Faire chauffer 3 à 4 cuillères à soupe d'huile végétale dans une grande poêle et faire frire les morceaux de chou-fleur jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés. Placer de l'eau dans un

réciipient et couvrir avec de l'eau chaude. Laisser reposer pendant 20 min. Appuyez sur le bouton SAUTÉ sur L'IP, puis chauffer 2 cuillères à soupe d'huile. Ajouter le poulet et l'oignon et faire dorer 4 min. Incorporer la feuille de laurier, la cannelle, le cumin, le curcuma, le piment de la Jamaïque et une pincée de sel et de poivre. Couvrir d'eau, puis mettre le couvercle et cuire pendant 10 min à haute pression. Une fois le temps écoulé, utilisez la méthode naturelle pour relâcher la pression. Étendre le chou-fleur frit sur le mélange de poulet, puis place le riz sur le dessus. Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis ajoutez assez d'eau pour couvrir. Mettez le couvercle et cuire 16 min à haute pression. Une fois le temps écoulé, utilisez la méthode naturelle pour relâcher la pression. Une pincée de poudre de muscade est tout ce dont vous avez besoin pour rendre ce plat encore meilleur.

Traduit de :

Pot Crazy: Electric Pressure Cooker Cookbook for Instant Pot ® Recipes" de Harper McKinney