

Poulet à l'orange et riz cuits au four

TEMPS DE PRÉP

10 MIN

TEMPS TOTAL

1 H

PORTION

4



[Imprimer](#)



[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

- 1/2 tasse jus d'orange concentré surgelé, partiellement décongelé
- 1 boîte Soupe condensée Crème de poulet à faible teneur en gras, de CAMPBELL'S®
- 1 tasse lait 1 %
- 3/4 tasse riz blanc à grains longs non cuit
- 1/2 c. à t. ail en poudre
- 1/8 c. à t. sel
- 1/8 c. à t. poivre noir, moulu
- 2 tasses mélange de poivrons rouges et verts, coupés en lanières
- 4 poitrines de poulet sans peau, désossées
- 1 c. à s. feuilles de persil frais, hachées

Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

1. Réserver 2 c. à s. (30 mL) de jus d'orange concentré.

2. Mélanger la soupe,le reste du jus concentré,le lait,le riz,l'ail en poudre,le sel et le poivre dans un plat de cuisson peu profond de 2 L. Étaler les légumes uniformément.
3. Ajouter le poulet. Saupoudrer le poulet de persil. Couvrir.
4. Cuire à 200 °C (400 °F) jusqu'à ce que le poulet soit cuit et le riz,bien tendre,pendant environ 50 minutes. Retirer le couvercle,badigeonner le poulet avec le jus d'orange concentré mis de côté et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré,pendant environ 3 minutes. Avant de servir,retirer le poulet et remuer le riz.

Conseils et Recettes

Vous n'avez pas de fines herbes fraîches à votre portée ? Vous pouvez toujours les remplacer par des fines herbes sèches : 1 c. à t. (5 mL) de fines herbes sèches équivaut à 1 c. à s. de fines herbes fraîches hachées.

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.