

# Poulet et riz du mardi gras

TEMPS DE PRÉP

**15 MIN**

TEMPS TOTAL

**50 MIN**

PORTION

**6**



[Imprimer](#)



[Sauver](#)

## Ingrédients

Métrique Impérial

- 1 c. à s. huile de canola
- 1 lb cuisses de poulet sans peau et désossées, coupées en morceaux
- 1 boîte (28oz/796 mL) tomates coupées en dés
- 2 tasses Bouillon de poulet Prêt à utiliser 30 % moins de sodium, de CAMPBELL'S®
- 3 tasses mélange de légumes surgelés
- 1 1/2 tasses riz brun non cuit (cuisson en 20 minutes)
- 3 gousses ail, tranchées
- 1 c. à s. sauce à saveur de barbecue
- 1 c. à s. thym frais, haché
- 1/2 c. à t. sauce au piment fort

Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

## Préparation

**1.** Faire revenir le poulet dans l'huile chaude, à feu mi-vif, dans une grande poêle à surface antiadhésive.

2. Incorporer le reste des ingrédients et amener à ébullition. Baisser le feu à « doux » et laisser mijoter. Couvrir jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et le riz, complètement cuit, pendant environ 25 minutes.

---

## Conseils et Recettes

- *Y a-t-il des adeptes de fruits de mer, à la maison ? Ajoutez des moules cultivées canadiennes ! Elles sont offertes toute l'année dans la plupart des grandes épiceries et des poissonneries. Ajouter les moules nettoyées au plat aux dernières 5 minutes de cuisson, jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. Jetez toutes moules qui ne se sont pas ouvertes.*
- *En mettant la bouteille de sauce forte à la table, vous donnez le choix aux membres de la famille de pimenter comme ils le désirent.*

**Avez-vous cuisiner cette recette?**

**Laissez un commentaire si-dessous.**