

ÉMINCÉS DE POULET AU PAPRIKA

Pour 4 personnes

- 4 escalopes de poulet (100 g chaque)
- 1 c. à soupe de paprika
- 1 pomme
- 1 oignon
- 2 tomates (ou 1 petite boîte de tomates pelées)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 35 cl de bouillon de volaille
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 140 g de riz complet
- 1 yaourt nature velouté
- Poivre.



-Émincer le poulet en lanières,

-Les saupoudrer de paprika et mélanger ;

-Éplucher la pomme et la couper en petits dés.

-Peler l'oignon et l'émincer,

-Laver les tomates et les découper en dés.

-Dans une cocotte, faire chauffer 1 c. à soupe d'huile et faire revenir les différents ingrédients en attendant 2 à 3 mn entre chaque et en remuant régulièrement : l'oignon, puis le poulet, les dés de pomme et de tomates et poivrer (le sel est inutile, car le bouillon de volaille est déjà très salé).

-Laisser cuire environ 5 mn, puis ajouter le bouillon et le riz, et laisser mijoter pendant 20 minutes à partir de l'ébullition. Baisser le feu pour arrêter l'ébullition, incorporer le yaourt, et rectifier l'assaisonnement.

Remarques : si le temps de cuisson du riz est supérieur à 20 mn, l'ajouter plus tôt pour que tout soit cuit en même temps. Cuire tout ensemble permet d'ajouter des saveurs tout en limitant la vaisselle...

Intérêt nutritionnel :

- Le poulet apporte des protéines de bonne qualité et peu de graisses animales

L'huile d'olive contient des graisses de bonne qualité (mono-insaturées) et des polyphénols (oxydants).

- Le riz complet est riche en fibres et en vitamines du groupe B.

- La pomme et les tomates sont riches en fibres et les tomates sont une source importante de lycopène (puissant anti-oxydant), en particulier lorsqu'elle sont cuites