

## *Riz aux Aiguillettes de Poulet et au Chorizo*

**Nombre de personnes : 4**

**Temps de préparation : 1 h 20 min**

### **Ingrédients :**

- BLANC(S) DE POULET	600g
- PETITS POIS	100g
- CHORIZO	100g
- BROCOLI(S)	1
- AIL EN POUDRE	
- PERSIL	
- GRUYERE RAPE	100g
- RIZ	1 tasse
- TOMATES CONCASSÉES	400g
- HUILE D'OLIVE	
- POIVRE DE CAYENNE	une pincée
- SEL	
- POIVRE	



### **Recette :**

- Faites cuire le riz dans de l'eau salée le temps nécessaire. Egouttez. Réservez.
- Coupez le brocoli en bouquets et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10-12 minutes. Egouttez. Réservez.
- Egouttez les petits pois.
- Détaillez les blancs de poulets en aiguillettes.
- Coupez le chorizo en petits dés.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans un grand faitout, chauffez de l'huile. Faites-y revenir les aiguillettes de poulet. Salez et poivrez. Puis ajoutez les dés de chorizo. Remuez pendant 3 minutes.
- Intégrez alors les légumes verts (petits pois et brocoli) et ajoutez un peu d'ail et persil.
- Versez alors les tomates concassées avec  $\frac{3}{4}$  de boîte d'eau.
- Assaisonnez de poivre de Cayenne.
- Laissez mijoter 10 minutes puis intégrez le riz à la sauce.
- Répartissez la moitié du mélange dans un grand plat à gratin. Saupoudrez de gruyère râpé puis versez le reste de la préparation. Ajoutez le reste de gruyère et enfournez pour 15 minutes.
- Terminez 3-4 minutes sous le grill.