PL-1421

Riz à la Mexicaine

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 15 min

Ingrédients:

- RIZ	200g
- FILET(S) DE POULET	300g
- POIVRON(S) JAUNE(S)	1/2
- OIGNON(S)	1 petit
- COURGETTE(S)	1 belle
- HARICOTS ROUGES	125g égouttés
- GOUSSE(S) D'AIL	2
- PAPRIKA	1/2 c à café
- CURRY	1/2 c à café
- CURCUMA	1/4 c à café
- AVOCAT(S)	2 moyens
- CITRON(S)	le jus d'1 petit
- SUCRE SEMOULE	1 c à café
- POIVRE DE CAYENNE	2 pincées
- HUILE D'OLIVE	
- CORIANDRE FRAIS	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Faites cuire le riz le temps nécessaire dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez.
- Emincez le poivron jaune en petites lamelles, les courgettes en petits dés et finement l'oignon ainsi qu'une gousse l'ail.
- Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir les légumes émincés en mélangeant régulièrement.
- Coupez les filets de poulet en dés.
- Ajoutez-les dans la poêlée de légumes. Laissez rissoler en remuant. Saupoudrez de paprika puis salez et poivrez.
- Baissez le feu et laissez étuver doucement 6-8 minutes à moitié couvert.
- Pendant ce temps préparez le guacamole, en mixant au Monsieur Cuisine, la chair des avocats avec la seconde gousse d'ail, 1-2 càs de jus de citron, le sucre, 2 càs d'huile d'olive, le piment, sel et poivre : 2x 20 secondes/vitesse 7-8 en repoussant le guacamole au fond du bol entre les deux mixages.
- Egouttez et rincez les haricots rouges. Ajoutez-les dans la poêle avec un peu d'eau (10 cl environ) pour déglacer.
- Intégrez tout de suite le riz cuit ainsi que le curry et le curcuma. Homogénéisez le tout. Rectifiez l'assaisonnement. Laissez cuire encore 2-3 minutes.
- Servez le riz avec une quenelle de guacamole et un peu de crème fraîche épaisse.
- Saupoudrez de coriandre ciselée et arrosez d'un filet de citron.