



Boulettes de poulet et riz à la tomate

accompagnées de poivron et de feta

30 min. • À consommer dans les 5 jours



Poivron rouge



Gousse d'ail



Oignon



Verse krulpeterselie & oregano



Riz long grain



Cubes de tomates à l'oignon



Boulettes de poulet haché aux épices italiennes



Tomates prunes



Feta

Ingrédients de base

Cube de bouillon de poulet Maggi, huile d'olive, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Origan et persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Riz long grain (g)	85	170	250	335	420	505
Cubes de tomates à l'oignon (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Boulettes de poulet haché aux épices italiennes* (pc)	3	6	9	12	15	18
Tomates prunes (pc)	1	2	3	4	5	6
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de poulet Maggi (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3494 /835	406 /97
Lipides total (g)	35	4
Dont saturés (g)	8,7	1,0
Glucides (g)	92	11
Dont sucres (g)	20,3	2,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	3,2	0,4

Allergènes :

7) Lait/Lactose



1. Couper

Préparez le bouillon. Coupez le **poivron rouge** en petits morceaux. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Détachez les feuilles d'**origan** des brins et ciselez-les.



4. Couper

Coupez les **tomates prunes** en quartiers. Ciselez le **persil frisé**. Émiettez la **feta**.



2. Préparer le riz à la tomate

Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen. Ajouter le **riz**, l'**oignon**, l'**ail** et les morceaux de **poivron**. Faites sauter le tout 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite le bouillon, les **tomates pelées** et l'**origan**. Couvrez, portez à ébullition et laissez mijoter 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** ait absorbé toute l'eau et soit cuit (voir CONSEIL).

CONSEIL : Le temps de cuisson du riz dépend de la casserole que vous utilisez. Goûtez-le régulièrement pour savoir s'il est cuit et ajoutez du bouillon ou de l'eau s'il s'assèche.



5. Apprêter le riz à la tomate

Hors du feu, ajoutez les quartiers de **tomates prunes** et la moitié du **persil** au **riz**. Salez et poivrez.



3. Cuire les boulettes

Coupez les **boulettes de poulet** en deux et formez à nouveau des **boulettes** pour en obtenir 6 par personne (voir CONSEIL). Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites saisir les **boulettes** sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 8 minutes ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient cuites.

CONSEIL : Si vous préférez des boulettes plus grosses, laissez-les entières, mais veillez dans ce cas à les cuire plus longtemps.



6. Servir

Servez le **riz** à la **tomate** et accompagnez-le des **boulettes**. Garnissez le tout avec le reste du **persil** et la **feta**.

Bon appétit !

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.