

PILONS DE POULET MARINÉS ET RIZ PILAF



15 minutes



30 minutes



Quelques heures

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 8 pilons de poulet
- 1 poivron rouge
- Pour la déco : quelques feuilles de basilic

Riz pilaf

- 400 g de riz long ou basmati
- 1 oignon blanc émincé
- 30 g de beurre doux
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 petite branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 600 cl d'eau ou de fond de volaille
- sel et poivre

Marinade - Sauce barbecue maison

- 6 cuillères à soupe de jus de tomates
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olives
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- Sel
- ½ cuillère à café de poivre noir concassé
- Une dizaine de feuilles de basilic frais
- 1 oignon blanc épluché coupé en 8
- 2 gousses d'ail épluchées et écrasées
- Un petit morceau de gingembre épluché et écrasé
- 1 pincée de cumin moulu (optionnel)
- ½ cuillères à soupe de jus de citron (optionnel)
- Quelques gouttes de Worcestershire sauce (optionnel)
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable (optionnel)

Matériel de préparation

1 sauteuse Ingenio

1 wok Ingenio

Couvercle hermétique Ingenio (même diamètre que la sauteuse)

Couvercle compatible four Ingenio (facultatif)



Mélangez les pilons de poulet avec tous les autres ingrédients pour la sauce barbecue dans la sauteuse, recouvrez du couvercle hermétique et mettez de côté quelques heures au réfrigérateur.



Préchauffez le four à 180 °C. Épépinez et tranchez le poivron. Ajoutez le tout à la casserole. Utilisez la poignée pour la mettre au four. Faites cuire pendant 30 minutes.



Faites chauffer l'huile et le beurre dans le wok. Faites revenir les oignons sans les laisser brunir. Ajoutez le riz et remuez doucement (jusqu'à ce qu'il soit légèrement translucide). Ajoutez le liquide (600 cl d'eau ou de bouillon de poulet), portez à ébullition et laissez cuire à feu doux (sans couvrir) de 20 à 25 minutes.



Lorsque le riz est cuit, vérifiez que le poulet sauce barbecue est cuit et servez avec le riz et une feuille de basilic.

Piquez la volaille avant la mise en marinade pour en augmenter l'aromatization