

Riz de chou-fleur au poulet à la crème

Ingrédients (pour 2 personnes)

- du [riz de chou-fleur](#)

Sauce :

- 2 oignons
- 2 filets de poulet
- 1 briquette de crème
- 1 bouillon cube de volaille
- sel
- poivre
- huile d'olive

Préparation

- détailler les filets de poulet en petits cubes/morceaux ;
- couper les oignons en demi-rondelles ;
- faire chauffer une sauteuse avec un peu d'huile d'olive ;
- quand la sauteuse est chaude, ajouter les oignons et remuer fréquemment ;
- c'est le moment de lancer la cuisson du riz de chou-fleur ;
- quand les oignons sont un peu translucides, ajouter le poulet et remuer fréquemment ;
- quand le poulet est cuit, ajouter la crème, quelques tours de moulin à poivre et le bouillon cube et bien remuer pour le dissoudre ;
- laisser au chaud à feu doux pendant la cuisson du riz de chou-fleur ;
- goûter et ajouter un peu de sel au besoin ;
- quand le riz de chou-fleur est cuit, servir avec le riz de chou-fleur et napper de sauce.

Révision #1

Créé 2024-09-20 13:47:06 CEST par Luc

Mis à jour 2024-09-20 13:53:56 CEST par Luc