

# RIZ NORI AU POULET

4 personnes

Préparation : 40 min

Saison : été

## Ingrédients

- 450g blancs de poulet
- 250g riz à sushi
- 2 oignons
- 1 piment rouge
- 2 poivrons
- 2 feuilles de Nori
- 4cs vinaigre de riz
- 1cs sauce soja
- 1cc gros sel
- 2cs huile colza holl
- 2cs graines sésame noir
- $\frac{1}{2}$  cube bouillon
- Sel, poivre, paprika

## Astuces



Feuilles de Nori :

Algue rouge qui devient verte une fois séchée. Riche en iode, en fibres, en minéraux, en fer et en antioxydants, elle est incontournable de la cuisine japonaise.

## Préparation

Dans une terrine, mélanger 2cs d'huile colza holl avec du sel et du paprika.

Couper le poulet en lanières, ajouter à la marinade, mélanger. Réserver de côté.

Laver et épépiner les poivrons, les couper en macédoine, réserver dans une assiette.

Laver et épépiner le piment, le couper en brunoise, réserver avec les poivrons.

Peler et hacher les oignons, réserver dans un bol.

Dans une poêle, faire griller les graines de sésame noir avec le gros sel. Réserver dans un bol.

Dans la même poêle, faire revenir les oignons.

Ajouter le poulet mariné, faire sauter jusqu'à complète coloration.

Ajouter les légumes, faire revenir durant 15 minutes environ.

Déglacer avec  $\frac{1}{2}$  dl d'eau, ajouter le  $\frac{1}{2}$  cube de bouillon, mélanger.

Retirer du feu et ajouter le vinaigre de riz, la sauce soja, la moitié des graines de sésame grillées et les feuilles de Nori écrasées.

Pendant que le poulet cuit, mettre le riz dans une casserole avec 5dl d'eau. Porter à ébullition.

Diminuer le feu et cuire à feu doux jusqu'à absorption complète de l'eau.

Servir le riz et le poulet, puis saupoudrer avec le reste des graines de sésame.



Un plat signé Thomas, Augustin  
et grand-maman Rosa