

Risotto au poulet

Ingrédients :

1 lb de poitrines de poulet désossées et sans peau
2 c. à table de beurre
1 oignon haché fin
1 tasse de riz à grain court (moi Uncle Ben converted)
1 gousse d'ail émincée
1 ¼ de tasses de bouillon de poulet (double concentration)
2 tasses d'haricots verts coupés en tronçon 1 po. environ
½ tasses de poivrons rouges, coupés en petits cubes
1 c. à thé de zeste de citron
1 ½ tasse de lait
½ tasse de fromage Parmesan Canadien râpé
Sel et poivre au goût.

Préparation :

Couper le poulet en cube de 1 pouce.

Dans une grande poêle à frire, faire fondre le beurre à feu moyen et y faire revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit légèrement bruni. Ajouter l'oignon, le riz et l'ail et cuire en brassant 4 minutes.

Ajouter graduellement le bouillon en petites quantités et en brassant (laissez le riz absorber le bouillon avant d'en ajouter)

Ajouter les haricots verts , le poivron et le zeste de citron puis incorporer le lait (moi je fais réchauffer le lait dans le micro ondes avant de l'ajouter) Couvrir et laissez mijoter jusqu'à ce que les haricots soient tendres à votre goût (entre 15 et 20 minutes)

Incorporer le fromage, saler et poivrer au goût. Servir