

# Riz cuit vapeur et son option Tunisienne



Riz vapeur option curcuma



Riz Tunisien en couscoussier



Riz Tunisien et poulet

**Ingrédients** – Convives : 4 – Prépa. : 15 min – Cuiss. : 30 min, panier vapeur ou couscoussier



200g de riz (1 verre)



1 verre de pois chiches



1 verre de petits pois



3 filets de poulet



2 oignons ciselés



1 càc de chaque  
Harissa, paprika,  
curcuma, coriandre



2 càs de tomates  
concassées (en hiver)



1 càc d'huile d'olive

## Préparation

1. **Version de base dans un panier vapeur:** (Ici option 1 càc de curcuma)
2. Rincer le riz plusieurs fois. L'eau doit finir claire. Le tremper 15 min, égoutter brièvement.
3. Le mettre dans le panier et faire cuire 20 min. 1 dose de riz et 1 dose de bouillon.
4. Goûter s'il est tendre. Servir chaud.
5. **Option Tunisie dans un couscoussier: (poulet, riz et légumes)**
6. Faire revenir 2 oignons moyens ciselés pendant 3 min. Réserver dans une tasse.
7. Débiter 2 filets de poulet en dés, les faire revenir à feu vif 3 min.
8. Cuire le riz 5 min dans de l'eau avec un cube de poule. Verser dans le couscoussier.
9. Rajouter 1 verre de pois chiches cuits (en bocal). Remuer.
10. Rajouter 1 càc d'harissa, 1 càc de paprika, 1 càc de curcuma, 1 càc de coriandre moulue.
11. Rajouter ½ verre de bouillon de poule pour parfumer.
12. Remuer le tout et cuire pendant 20 min, puis rajouter les dés de poulet et l'oignon ciselé.
13. Rajouter les petits pois, remuer, continuer la cuisson 10 min. Goûter si le riz est cuit.
14. Sinon prolonger la cuisson de q.q. minutes.
15. Saler léger et rajouter deux càs d'huile d'olive, remuer et servir chaud.

\* \* \* 11 avril 2021 - Riz curcuma \* \* \* 15 juin 2021 – Riz Tunisien avec poulet \* \* \*