

## La chenille poulet- chouchoute en riz

FONDATION



RIZ DE  
SAINT-VINCENT

- ✓ Plat Principal
- ✓ Facile
- ✓ Bon marché

- Temps de préparation : 30 minutes
- Temps de cuisson : 15 minutes



### Ingrédients (pour 4 parts) :

- 1 filet de poulet
- 1/2 oignon
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche liquide
- 2 œufs
- 2 chouchoutes
- 350 g de coulis de tomate
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 carré du sucre
- 1 brin de persil, ciboulette et basilic

### Préparation de la recette :

1. Faire cuire le riz à l'eau dans la marmite avec le curry.
2. Hacher le poulet avec l'oignon et les herbes.
3. Ajouter la crème fraîche et les 2 œufs, saler et poivrer à votre goût.
4. Eplucher les chouchoutes, les couper en deux dans le sens de la longueur.
5. Les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
6. Mettre le poulet haché et assaisonné sur un film transparent.
7. Déposer au milieu des bâtonnets de chouchoute et rouler en boudin régulier.
8. Faire cuire à la vapeur pendant 10 minutes.
9. Préparer le coulis de tomates, saler et ajouter le carré de sucre et le basilic.
10. Découper le rouleau de poulet en tronçons, le disposer sur le riz et napper de coulis de tomates.

**Bon appétit !**