

Kabuli Pulao

Le plat national afghan : un riz parfumé aux carottes caramélisées, raisins secs et poulet tendre, préparé avec amour par Nahida, Haseena, Gabriel, timéo & Lucas.

Ingrédients

- 400g de poulet (filet)
- 200g de riz basmati
- 200g oignons
- 250g carottes
- 40g de raisins secs
- 1 gousses d'ail
- Épices : cannelle, cumin, cardamome, sucre, sel, eau et poivre
- 0.08 L huile de tournesol

Étapes de préparation

1. Rincer le riz basmati puis le laisser tremper.
2. Découper le poulet, émincer les oignons et écraser l'ail.
3. Faire revenir les oignons dans l'huile jusqu'à légère coloration.
4. Ajouter l'ail, le poulet et les épices, puis faire saisir quelques minutes.
5. Verser de l'eau, saler et laisser mijoter jusqu'à cuisson du poulet.
6. Faire revenir les carottes avec un peu de sucre, puis ajouter les raisins secs.
7. Cuire le riz séparément dans l'eau salée jusqu'à ce qu'il soit juste tendre.
8. Assembler le riz, le poulet, les carottes et les raisins en couches.
9. Laisser finir à feu doux quelques minutes avant de servir chaud.

Coût de la recette

Pour 1 personne

Coût approximatif : 2,10 €

Détail estimé : poulet 0,80 € · riz 0,20 € · oignon 0,25 € · carottes 0,15 € · raisins secs 0,25 € · épices 0,25 € · ail 0,05 € · huile 0,03 € · sucre 0,01 € · sel 0,01 €

Pour 4 personnes

Coût approximatif : 8,40 €

Détail estimé : poulet 3,20 € · riz 0,80 € · oignons 0,50 € · carottes 0,30 € · raisins secs 1,00 € · épices 1,00 € · ail 0,20 € · huile 0,12 € · sucre 0,04 € · sel 0,02 €

