



# Poulet basquaise express





par personne ➔ 5 minutes  
de préparation ➔ 22 minutes  
de cuisson ➔ Pour 2 personnes

100 g de riz complet 

2 cc d'huile


6 oignons nouveaux coupés  
en tranches 


1 poivron rouge + 1 poivron jaune  
épépinés et coupés en tranches 

2 blancs de poulet (120 g chacun) 

350 g de sauce tomate

150 ml de bouillon de légumes chaud  
fait avec  $\frac{1}{4}$  de cube

1 courgette coupée en tranches 

Une poignée de pousses d'épinards 

**1** Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Pendant ce temps, versez la moitié de l'huile dans la poêle et faites-y revenir oignons et poivrons à feu moyen pendant 5 minutes. Ajoutez le poulet, versez le reste de l'huile et faites cuire 5 minutes en retournant le poulet à mi-cuisson.

**2** Ajoutez la sauce et le bouillon. Couvrez et faites mijoter 10 minutes. Ajoutez les courgettes et faites mijoter 2 minutes. Incorporez les pousses d'épinard. Servez avec le riz.