

Riz au poulet et petits légumes en bocal

Difficulté : Facile

Préparation : 30 min / Cuisson : 1 h

Ingrédients pour 4 personnes

6 hauts de cuisse de poulet

1 oignon

1 chou chinois

2 petites carottes

80 g de petits pois

1 sachet de riz

60 cl de bouillon de volaille

2 bocaux d'environ 70 cl

Sel & poivre

Préparation :

Préchauffez votre four à 160°C (Th.5/6)

Préparez le bouillon de volaille avec 1 cube de bouillon et de l'eau

Désossez les hauts de cuisses de poulet et coupez les en morceaux.

Epluchez et coupez l'oignon et faites le colorer dans une poêle avec un peu de beurre.
Réservez.

Taillez le chou chinois en fines lamelles. Réservez

Epluchez et coupez les carottes en julienne (petits bâtonnets)

Dans le bocal, versez un peu de riz, quelques morceaux de viande, de la carottes, des petits pois et recommencez l'opération autant de fois que possible

Salez, puis versez du bouillon dans chaque bocaux jusqu'à la moitié a peu près.

Fermez les bocaux avec de l'aluminium.

Placez les bocaux dans un grand plat et enfournez pour 1 h

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!