

## Émincé de poulet et riz aux carottes

Préparation: env. 50 min

Pour 5 enfants et 1 adulte.  
Entre parenthèses:  
pour 10 enfants et 2 adultes.

### Ingrédients

Riz aux carottes:

½ (1) oignon émincé  
1 cs (2 cs) de beurre  
200 g (400 g) de riz long grain  
400 g (800 g) de carottes pelées,  
coupées en deux, puis en tranches  
env. 6 dl (1,2 l) de bouillon de légumes

Émincé de poulet:

½ (1) oignon émincé  
1 (2) gousse(s) d'ail pressée(s)  
1 cs (2 cs) de beurre  
env. 2 dl (4 dl) de bouillon de poule  
2 dl (4 dl) de demi-crème pour sauces  
300 g (600 g) de poitrine de poulet  
coupée en petits morceaux  
sel, poivre, paprika  
2 cs (4 cs) de persil finement haché  
persil pour décorer



### Préparation

1. Riz aux carottes: faire revenir l'oignon dans le beurre. Ajouter le riz et les carottes, étuver un instant, mouiller avec le bouillon. Porter à ébullition et cuire al dente 18–20 min à feu doux, verser le bouillon restant si nécessaire.
2. Émincé de poulet: faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter le bouillon de poule et la crème, porter à ébullition et réduire légèrement. Ajouter le poulet, pocher à feu doux, assaisonner.
3. Servir le riz aux carottes avec l'émincé de poulet, décorer de persil.



### Conseil

Remplacer la moitié du bouillon de poule par du jus de pomme: faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Mouiller avec le jus de pomme, réduire légèrement. Ajouter le bouillon et la crème, porter à ébullition et réduire légèrement.