

# Blancs de poulet à la sauce au paprika et riz



## Ingrédients

2	poivrons jaunes
2	poivrons rouges
0.3 dl	d'huile
30 g	d'oignons
1 dl	de vin blanc
15 gr	de bouillon de légumes
1 dl	d'eau
2 dl	de demi-crème
1-2 cc	de paprika fort
4	blancs de poulet (ca. 140 g)
1 pincée	de sel
1 pincée	de poivre
50 g	d'huile de cuisson
300 g	de riz au jasmin
4 dl	d'eau
0.5 dl	d'huile
2 gousses	d'ail
1 pincée	de sel
Bouquet (petit)	de persil

## Préparation (pour 4 personnes)

Cuire les poivrons au four à 200 °C pendant environ 15 min, les faire suer dans un sachet en plastique et les laisser refroidir. Enlever la peau, couper les poivrons jaunes en dés et les poivrons rouges en lamelles. Faire revenir les poivrons jaunes et les oignons dans l'huile, arroser de vin blanc et ajouter le bouillon. Laisser mijoter à feu doux pendant env. 5 min. Réduire en purée au mixeur plongeant. Assaisonner avec le paprika fort, ajouter la demi-crème et les lamelles de poivrons rouges et rectifier l'assaisonnement. Assaisonner les blancs de poulet avec le sel et le poivre et faire cuire dans l'huile de cuisson. Faire revenir le riz au jasmin dans l'huile avec l'ail et le sel. Ajouter l'eau, couvrir et laisser cuire à feu doux. Retirer du feu et laisser reposer le tout. Dresser sur les assiettes et décorer avec le persil.

Le poulet peut être remplacé par des filets de poisson, des escalopes de Quorn ou encore du tofu.

