



Pilaf de poulet et d'orge

- NUTRITION NORD CANADA -

L'orge est une délicieuse céréale saine, ce qui rend ce plat idéal pour les repas en famille les jours de semaine et les rencontres de fin de semaine avec les amis et les voisins.

À propos du chef :

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



Préparation : 20 min



Cuisson : 60 min



Portions : 6



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada



INGRÉDIENTS

- ½ tasse (80 g) d'épinards surgelés
- 6 grosses cuisses de poulet (2 ⅓ lb/1,2 kg) avec os et peau
- 1 c. à thé (5 ml) de thym séché
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic séché
- ½ c. à thé (2,5 ml) de cumin moulu
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir moulu
- 1 c. à thé (5 ml) de sel, divisée
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile, divisée
- 1 gros oignon en dés
- 1 tasse (250 ml) de champignons en quartiers
- 3 gousses d'ail moyennes hachées
- 1 conserve (14 oz/414 ml) de tomates en dés avec le jus
- 1 tasse (250 ml) d'orge perlé, rincé et égoutté
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet

Préparation



1. Faire chauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Faire dégeler les épinards et les mettre de côté.
3. Dans un grand bol, assaisonner la viande avec le thym, le basilic, le cumin, le poivre et ½ c. à thé (2,5 ml) de sel. Bien mélanger.
4. Dans une grande poêle munie d'un couvercle hermétique qui va au four, faire chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'huile à feu moyen.
5. Faire rissoler la viande du côté de la peau. Retourner soigneusement les cuisses sans déchirer la peau pour faire rissoler l'autre côté. Retirer le poulet de la poêle et le mettre de côté.
6. Ajouter 1 c. à soupe (15 ml) d'huile et sauter l'oignon pendant 2 minutes.
7. Ajouter les champignons et continuer de cuire pendant 3 minutes.
8. Ajouter l'ail et continuer de cuire pendant encore 1 minute.
9. Ajouter les tomates avec le jus, l'orge, ½ c. à thé (2,5 ml) de sel et le bouillon de poulet. Bien mélanger.
10. Remettre la viande dans la poêle, mettre le couvercle et porter à ébullition. Enfourner la poêle pendant 45 minutes.
11. Ajouter les épinards. Bien mélanger, couvrir et mettre de côté pendant 10 à 12 minutes pour que l'orge absorbe l'excès de liquide. Servir chaud.



Les restes peuvent être conservés au réfrigérateur pendant trois jours. Pour congeler le pilaf, le laisser refroidir, puis le transférer dans des contenants pour aliments. Il se conserve au congélateur pour un maximum de trois mois. Faire décongeler au réfrigérateur pendant toute la nuit et réchauffer jusqu'à une température de 165 °F/74 °C ou plus.