

PINTADE OU POULET AUX ÉPICES

Pour 2 personnes



300 gr. suprême de pintade ou filet de poulet avec peau

1 oignon moyen

1 gousses d'ail

120 gr de riz

250 ml d'eau

1/2 cuillère à café de sel

1/2 cuillère à café de curcuma

1/2 cuillère à café de cumin

1/2 cuillère à café de curry

1/2 cuillère à café de paprika

2 cuillères à soupe d'huile

Dans la cuve du Cookeo, « Dorer » dans l'huile pendant environ 2 à 3 min les filets de poulet coté peau. Épluchez et émincez l'ail et l'oignon.

Ajouter le riz, l'oignon et l'ail remuer et le laisser devenir un peu translucide environ 4 min.

Ajoutez le curcuma, le curry, le cumin, le paprika et l'eau et le poulet sur le dessus, salez puis programmez 8 minutes en cuisson sous pression.

Rectifiez l'assaisonnement puis servez.

[Ajouter du persil pour décorer](#)