

Estofat de Pollastre de Préssec



Ingrédients pour 4 personnes:

- 200 gr de riz long.
- 4 dl d'eau.
- 500 gr de blanc de Poulet.
- 360 gr de Pêches jaunes.
- 360 gr d'Oignons.
- D'Huile d'Olive Extra Vierge (*Oliflix*).
- Un peu de Piment de Gayenne.
- 1 cuil à café de Sel.
- 2 dl de bouillon de Légumes.
- 1 dl de Crème.
- 2 cuil à soupe de jus de Citron.
- 1 bouquet de Mélisse.

Préparation:

- Rincer le riz dans une passoire sous l'eau courante froide, bien égoutter.
- Porter l'eau à ébullition avec le riz, laisser gonfler environ 15 min à couvert sur la plaque éteinte sans jamais soulever le couvercle.
- Démêler les grains à la fourchette.
- Couper les blancs de poulet en cubes de 2 cm, les pêches en quartiers et les oignons en rouelles.
- Saisir le poulet par portions pendant 3 min dans l'huile bien chaude, retirer, saupoudrer de poivre de Cayenne, saler.
- Faire revenir les oignons pendant 3 min dans un peu d'huile.
- Ajouter les pêches, faire revenir 2 minutes.
- Mouiller avec bouillon, crème et jus de citron, porter à ébullition, baisser le feu, laisser mijoter 5 minutes.
- Remettre le poulet, le temps de bien chauffer.
- Couper grossièrement la mélisse, incorporer au riz.