

Plats/Poulet au riz sauce blanche

Nombre de personne

6

Durée de préparation

30 Minutes

Difficulté 1

Note

5/5 (1 vote)



Ingrédients

1 poitrine de poulet

500 g de riz Rizo blanc

50 g de farine

4 carottes

2 poireaux

2 navets

25 g de beurre

2 oignons

1 jaune d'œuf

clous de girofle

3 gousses d'ail

1 bouquet garni

1 branche de céleri

sel, poivre

Préparation

Nettoyez et épluchez les carottes et les navets. Gardez-les entiers. Pour les poireaux, mettez-les en deux pour mieux les laver. Attachez-les ensemble pour ne pas les perdre dans le bouillon. Pelez les gousses d'ail et les oignons puis piquez ces derniers avec les clous de girofle. Dans une grande cocotte, mettez la poitrine de poulet, les légumes, les trois gousses d'ail et les oignons. Remplissez d'eau froide à plus d'un doigt de la hauteur de la poitrine. Ajoutez une poignée de sel et poivrez. Couvrez et portez à ébullition sur un feu doux. Écumez si nécessaire et cuisez pendant 2 h. Chauffez de l'eau salée dans une casserole 20 min avant la fin de la cuisson. Versez-y le riz Rizo et laissez mijoter 20 min.

Pour la sauce, faites fondre à feu doux le beurre dans une casserole. Ajoutez 2 c. à soupe de farine. Remuez avec une spatule en bois, puis ajoutez une louche de bouillon de poulet. Mélangez bien puis ajoutez une deuxième louche de bouillon. Tournez à nouveau. Continuez jusqu'à ce que la sauce fasse un ruban. Laissez mijoter 5 min sur feu doux.

Hors du feu, incorporez le jaune d'œuf sans le cuire. Piquez le poulet avec un couteau pointu pour vérifier sa cuisson. Sortez-le sur un plat de service et découpez-le en morceaux. Réservez les légumes dans un saladier, retirez les oignons et le bouquet garni puis ajoutez le bouillon. Servez les morceaux de poulet nappés de sauce avec du riz.