

Ragoût de poulet géorgien

🍴 4 portions · ⌚ prep. 30m · 🕒 cuisson 9h

🕒 céleri

Poulet mijoté aux poivrons et tomates avec le mélange d'épices Khmeli-Suneli, déshydraté pour le trail. Prêt en 15 minutes.

Monde

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> huile d'olive	1 càs
<input type="checkbox"/> poitrine de poulet <i>coupée en cubes</i>	1 kg
<input type="checkbox"/> oignons rouges <i>tranchés</i>	2
<input type="checkbox"/> poivrons rouges <i>en lanières</i>	2
<input type="checkbox"/> poivrons verts <i>en lanières</i>	2
<input type="checkbox"/> tomates en dés <i>en conserve</i>	400 g
<input type="checkbox"/> bouillon de poulet	250 ml
<input type="checkbox"/> sel	
<input type="checkbox"/> Khmeli-Suneli	1 càs
<input type="checkbox"/> riz cuit	2 tasses
<input type="checkbox"/> herbes fraîches <i>coriandre, persil, basilic hachés</i>	1 tasse
<input type="checkbox"/> eau	250 ml

PRÉPARATION

Le Khmeli-Suneli est un mélange d'épices géorgien (coriandre, aneth, laurier, fenugrec, thym...). À défaut, utiliser un assaisonnement pour poulet.

— Préparation à la maison —

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle.
 2. Faire dorer la poitrine de poulet en plusieurs fois.
 3. Ajouter les oignons rouges et cuire 5 minutes en remuant.
 4. Incorporer les poivrons rouges et les poivrons verts, les tomates en dés et le bouillon de poulet. Porter à ébullition, assaisonner avec sel et Khmeli-Suneli.
 5. Réduire à feu doux, couvrir et cuire 15-20 minutes.
 6. Ajouter le riz cuit et les herbes fraîches.
 7. Laisser mijoter 5 minutes. Laisser refroidir complètement.
 8. Étaler sur les plateaux du déshydrateur recouverts de papier sulfurisé. Déshydrater à 63°C pendant 4-8 heures jusqu'à ce que le mélange soit cassant.
 9. Diviser en 4 portions et emballer.
- ### — Utilisation sur le trail —
10. Verser 1 portion dans une casserole. Ajouter eau, porter à ébullition et cuire 10-15 minutes en remuant jusqu'à réhydratation.

dehydrated