

Gratin Riz- Courgettes au poulet haché

Le riz, un aliment de base pour environ la moitié de la population du globe y compris les mauriciens. Manger du riz pour le déjeuner ou le dîner est un must ici à Maurice. C'est un aliment polyvalent, on mange le riz sous différentes formes que ce soit sucré ou sale. Aujourd'hui Bon Appétit apporte de la nouveauté dans ton plat, le gratin Riz-Courgettes au poulet haché.



Ingredients

- ☐ 6 courgettes moyennes en rondelles
- ☐ 350g poulet haché
- ☐ 150g de riz
- ☐ 3 oignons hachés
- ☐ 2 gousses d'ail pilées
- ☐ 1 c.à.s de jus de citron
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Poivre
- ☐ Sel
- ☐ Piment en poudre
- ☐ 100g de fromage rapé
- ☐ 20cl crème fraîche liquid allégée ou non



Directions

- 1 Faire cuire le riz en laissant ferme
- 2 Faire sauté les oignons dans deux cuillères d'huile, ensuite ajouter les courgettes et l'ail jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 3 Ajouter le sel, poivre et une pincée de piment. Puis ajoute le poulet haché et mélanger bien. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit cuit
- 4 Préchauffer le four à 180°C
- 5 Éteindre le feu et ajouter la crème liquid, le jus citron, le riz et la moitié du fromage rapé
- 6 Verser dans un plat à gratin, recouvrir avec la moitié du fromage et mettre au four pendant 20 à 25 min.