

## INGRÉDIENTS

### HACHÉ:

800 g de poulet haché (à partir des cuisses de poulet)

1 oignon, finement haché

2 gousses d'ail, finement hachées

3 brins de menthe, finement hachés

½ cuillère à café de cannelle

½ cuillère à café de noix de muscade

½ bouquet de coriandre, finement haché

2 cuillères à soupe de chapelure

Poivre et sel au goût

### MÉLANGE DE LÉGUMES:

1 poivron rouge

1 poivron jaune

1 courgette coupée en petits cubes

1 oignon en petits cubes

### RIZ AU SAFRAN:

1 échalote, finement hachée

1 cuillère à soupe d'huile neutre

250 g de riz basmati

1 cuillère à café de fils de safran, trempés

Poivre et sel au goût

800 ml de bouillon de poule

### VINAIGRE DE YAOURT:

200 ml de yaourt

1 cuillère à soupe de miel

1 chili

Une pincée de sel

½ bouquet de coriandre

1 poignée de feuilles de menthe

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## Riz safrané aux légumes grillés et boulettes de viande épicées



4 personnes



+/-60 min.

(35 min. Préparation)

Un délicieux plat unique aux parfums de la cuisine tunisienne.

Le riz est cuit avec du safran, les boulettes sont assaisonnées avec de la cannelle et de la menthe, puis une bonne dose de légumes ! Le tout est complété par une vinaigrette fraîche.





## PRÉPARATION:

### RIZ:

Faire revenir l'échalote dans l'accessoire de cuisson à 200°C, à vitesse maximale, pendant 5 minutes. Ajouter le riz. Ajouter ensuite le bouillon, le safran trempé et les épices. Mélangez bien, sélectionnez la fonction manuelle et faites cuire à 200°C, à pleine vitesse, pendant 10 minutes.

### LÉGUMES:

Couper les légumes en petits cubes, les arroser d'huile, les assaisonner de sel et de poivre et les ajouter sur le riz. Cuire encore 10 minutes à 200°, à pleine vitesse.

### BOULETTES DE VIANDE:

couper les cuisses de poulet en petits morceaux et les hacher, ou utiliser de la viande hachée prête à l'emploi de votre choix. Hacher finement l'ail, la menthe, la coriandre et l'oignon et les mélanger à la viande hachée avec la chapelure et les autres épices. Former des boules et les déposer sur les légumes grillés. Cuire au four pendant 12 à 15 minutes à 200°C, à pleine vitesse d'air, en fonction de la taille des boules.

### VINAIGRETTE AU YAOURT:

Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette dans un grand verre gradué et mélanger jusqu'à obtention d'une consistance homogène.

### TIP

Dresser dans une belle assiette. Vous pouvez mélanger le riz et les légumes ou utiliser un petit moule pour les superposer. Placer les boules sur le dessus, garnir de menthe, de coriandre et de graines de grenade. Arrosez le tout de vinaigrette. C'est l'assiette de présentation lorsque des amis viennent à la maison.