

12 septembre 2009

# Poulet aux légumes (Arménie)

- Filets de poulet 1kg
- Poivrons rouge et vert  
1 de chaque
- 2 gros oignons
- Champignons (1 boîte)
- Bouillon cube
- Huile
- Farine
- Sel poivre, paprika
- Riz long
- Sauce de soja
- Quelques carottes
- beurre



Peler les carottes et les couper en rondelles. Les mettre à cuire dans de l'eau bouillante, salée.

Peler les oignons et les couper en lamelles.

Couper les poivrons en morceaux.

Couper les filets de poulet en morceaux, saler, poivrer, ajouter du paprika et de la sauce de soja. Laisser mariner un peu.

Dans une poêle, faire revenir (frire) les morceaux de poulet dans de l'huile, les déposer dans un plat.

Dans la même huile, faire revenir ou frire, les poivrons, puis les oignons, puis les champignons et enfin les carottes.

Cuire le riz dans 2 volumes et demi d'eau avec sel et beurre.

À ce moment-là, on prépare la sauce comme un roux, avec 3 cuillérées à soupe de farine et un bouillon cube (3 verres d'eau). On rajoute un peu de sauce de soja..

On ajoute à cette sauce les morceaux de viande et de légumes pré cuits et on laisse mijoter 15 minutes

À ce moment-là, les arméniens rajoutent du vin blanc (ce que nous ne faisons pas)

Servir bien chaud avec le riz

## Participants:

Karima

Karima

Marie-Laurence

Pauline

Jean-Philippe

Corinne

Aznif

Jacob

Chant

Marie

Laurent

Lynda

Régine

Françoise