



**MYÉLOME
CANADA**
MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

REPAS
Sans gluten
Sans produits
laitiers

Poulet au curcuma Zahtar sur riz sauvage et riz brun

TENEUR ÉNERGÉTIQUE ET SOUTIEN DIGESTIF



Temps de préparation : 15 minutes



Cuisson : 30 minutes



Total : 45 minutes



Allergènes : sésame

Portions : 4



I N G R É D I E N T S

- 8 hauts de cuisse de poulet biologique avec la peau
- 250 g d'un mélange de riz sauvage et brun (ou riz brun seulement si vous préférez)
- 600 ml de bouillon de poulet
- 1 gros oignon jaune, haché grossièrement
- 1 courge musquée, épépinée et tranchée uniformément
- 220 g de haricots verts avec pointes enlevées
- 2 gousses d'ail, pelées, finement tranchées
- Champignons shiitaké (optionnel)
- Huile d'olive extra-vierge
- Sel de mer, au goût
- Herbes fraîches (optionnel)

ASSAISONNEMENT POUR LE POULET :

- 3 c. à s. d'un mélange d'épices zahtar
- 1 c. à thé de curcuma
- 4 tours de poivre noir
- Huile d'olive extra-vierge
- Filet de jus de citron

N.B. : Si vous n'êtes pas en mesure de trouver un mélange d'épices zahtar chez votre épicière, vous pouvez préparer un mélange maison en mélangeant du sumac à du thym ou de l'origan séché (selon un ratio de 2:1) dans un mortier puis en ajoutant des graines de sésame grillées (même quantité que le thym) et une pincée de sel et de poivre moulu.

P R É P A R A T I O N

1. Préchauffer le four à 190 °C (400 F).
2. Sur feu moyen, frire les oignons et l'ail avec un filet d'huile d'olive extra-vierge et une pincée de sel de mer pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient d'un brun doré.
3. Combiner tous les ingrédients d'assaisonnement du poulet dans un bol, puis masser l'assaisonnement dans le poulet. Lors de la manipulation du poulet cru, une attention particulière doit être portée à la propreté de la surface de travail et au lavage des mains!
4. Placer le riz sauvage et brun dans un tamis et bien rincer à l'eau froide.

5. Répartir uniformément le riz rincé dans le fond d'une casserole ou d'une rôtissoire de 12 pouces, puis ajouter les oignons frits et l'ail.
6. Assaisonner les haricots verts et la courge (et les champignons) avec un filet d'huile d'olive, du sel de mer et du poivre et les placer sur le riz.
7. Ajouter le poulet assaisonné, peau vers le haut, sur les légumes et saupoudrer de l'assaisonnement s'il en reste.
8. Dans une autre casserole, porter le bouillon de poulet à ébullition, puis le verser autour du poulet, sur les légumes et le riz, en couvrant le riz juste assez pour qu'il absorbe le liquide lors de la cuisson.
9. Cuire au four à découvert pendant 45 à 50 minutes jusqu'à ce que le poulet soit d'un brun doré. Le riz doit avoir complètement absorbé le bouillon et les légumes doivent être entièrement cuits. Servir chaud et déguster!

BIENFAITS DE LA RECETTE

- Des fibres de bonne qualité sont un élément essentiel de votre alimentation pour soutenir la digestion. Les grains entiers de cette recette contiennent de grandes quantités de fibres et sont des glucides complexes. Le corps a besoin de plus de temps pour décomposer les glucides complexes, se traduisant ainsi par une libération plus lente et durable de l'énergie. Par ailleurs, le riz brun contient des vitamines B1, B2, B3, B4, B6, du manganèse, du fer, du sélénium, du magnésium et du phosphore.
- La volaille de source fiable (biologique) renferme un excellent apport en protéine qui fournit de l'énergie, développe les muscles, renforce les os et contient de bons nutriments pour le cerveau. Si vous suivez un régime alimentaire visant à réduire votre cholestérol et les graisses saturées, remplacez les hauts de cuisse avec peau par des poitrines de poulet sans peau qui sont beaucoup plus maigres. Le poulet est une excellente source de vitamines B, de sélénium et de tryptophane.

CONSEILS

- Au moment de rôtir les légumes, essayez de les trancher, de les couper en dés ou de les hacher uniformément afin que la cuisson soit uniforme.
- Il est important d'utiliser une batterie de cuisine de qualité lorsque vous cuisinez. Si elle est usée ou rouillée, elle pourrait dégager des toxines qui se retrouveraient alors dans vos aliments. Privilégiez les batteries de cuisine en fonte, car elles sont très durables. L'acier inoxydable de bonne qualité ou les contenants de verre sont une autre option.
- Avant de cuire le riz, il est préférable de le rincer à l'eau froide pour éliminer toute saleté.
- Contrairement à la volaille et aux viandes non biologiques, la volaille biologique ne contient pas d'antibiotiques, d'hormones et d'autres produits chimiques.
- Lors de la manipulation de poulet cru, il y a toujours un risque accru de salmonelle. Il faut s'assurer que le poulet cru n'entre pas en contact avec d'autres aliments ou surfaces pour éviter de les contaminer. Si vous comptez utiliser du poulet congelé, il est préférable de le décongeler au réfrigérateur plutôt que sur le comptoir à température ambiante, puisqu'il pourrait alors décongeler trop rapidement, ce qui augmente le risque de bactéries.

Voici un plat d'hiver idéal pour se réchauffer, constitué de légumes de saison que l'on peut varier avec tous autres légumes que l'on a sous la main. Il s'agit d'une recette simple, généreuse en protéines, en grains entiers et en légumes nutritifs, à base de bouillon de poulet riche en vitamines et minéraux et apportant de multiples bienfaits.



Références :

- CNM London The Natural Chef. (2021). *CT1 Cookware Materials Handout, Protein and NFC3 Food Safety*. Londres, Royaume-Uni.
- Dr. Pizzorno, J, Dr. Murray, Pizzorno, L. (2006). *The Encyclopaedia of Healing Foods*. Time Warner Books. Grande-Bretagne. Pages 324 et 325.
- Mateljan, G. (2007). *The World's Healthiest Foods*. George Mateljan Foundation. Seattle, Washington. Pages 553, 554, 576-581 et 677.



**MYÉLOME
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

myelome.ca