

# LA RECETTE DU MOIS

## LA RECETTE ENSOLEILLÉE

Dans la droite ligne de ces magnifiques dernières journées de l'été, nous vous proposons une recette ensoleillée, tant dans les couleurs que les saveurs !

### INGRÉDIENTS

- 8 petits manchons de poulet «façon traiteur »
- 3 courgettes, l'une jaune et les 2 autres vertes (*ou vice-versa*)
- 1 verre de riz, Uncle Ben's si possible (*déjà propre, et ... « il ne colle jamais » !*)
- Huile de tournesol
- Epices à Shwarma (*mélange vendu en flaconnettes dans les supermarchés casher*)
- 1 cuiller à soupe rase de Marak'Of (*poudre de bouillon de poulet, casher*)
- 1 cuiller à café de curcuma
- Safran ou une dosette d'épices Spigol
- Sel



### RÉALISATION

- Faites dorer les manchons de poulet quelques minutes sur toutes les faces, dans une poêle avec un fond d'huile, en les saupoudrant si possible d'épices à Shwarma afin que se dégagent des arômes estivaux, puis réservez
- Dans un large faitout, faites chauffer à feu moyen : environ 2 à 3 cm d'eau, additionnée d'un filet d'huile, du Marak'Of et du curcuma, et éventuellement d'un soupçon de sel (*ayez la main légère, le Marak'Of étant déjà salé*)
- Pendant ce temps, lavez les courgettes puis épluchez-les avec un économe, en laissant une bande de peau sur 2, pour un joli aspect et une meilleure tenue à la cuisson
- Coupez-les en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur, et mettez-les à cuire dans le faitout à moitié couvert, en baissant le feu et jusqu'à quasi-absorption de la sauce, afin de les « caraméliser » un peu (*à surveiller de près !*)
- Lorsque vous sentez que vous êtes proche du but, préparez le riz, en faisant chauffer un fond d'huile dans une marmite pas trop large
- Au bout de quelques instants, versez-y le riz, et remuez à la cuiller en bois jusqu'à ce que les grains soient translucides
- Ajoutez-y alors le double de volume d'eau (*soit 2 verres*), additionnée d'un peu de sel et d'un sachet de Spigol (*ou bien de safran, dont le goût subtil est plus prononcé*)
- Laissez chauffer à feu doux une dizaine de minutes, jusqu'à absorption complète du liquide
- En parallèle, le temps que le riz cuise, vous pouvez remettre le poulet à réchauffer, soit dans la poêle, soit par-dessus les courgettes, afin que chaque ingrédient s'imprègne du suc de l'autre
- Il ne reste plus qu'à dresser chaque assiette :  
une portion de riz, si possible à l'aide d'un petit moule cylindrique,  
à côté de laquelle vous déposerez délicatement quelques courgettes jaunes et vertes,  
et au sommet faites trôner fièrement 2 à 3 manchons de poulet, pour un ensemble doré des plus appétissants.

**BONNE DÉGUSTATION !**