



## Brochettes de poulet et riz aux abricots

### Ingrédients:

4	brochettes de poulet (assaisonnés)
500 g	de carottes
150 g	d'abricots secs
1 botte	de poireau perpétuel
200 g	de riz à grains longs
400 ml	d'eau
	Huile

### Préparation:

#### 1<sup>ère</sup> étape

Eplucher les carottes et les émincer. Laver les poireaux perpétuels et les émincer également. Couper les abricots en petits dés.

#### 2<sup>ème</sup> étape

Chauffer l'huile dans une casserole et y faire glacer les carottes. Rajouter le riz et également glacer brièvement. Rajouter l'eau et un peu de sel et amener à ébullition. Laisser gonfler à petit feu pendant 20 minutes à couvert. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, y ajouter les poireaux perpétuels et les abricots et terminer la cuisson avec les autres ingrédients.

#### 3<sup>ème</sup> étape

Entre-temps, faire sauter les brochettes de poulet. Pour finir, dresser avec le riz aux abricots.

