



## Repas « all in one »

---

*Ingrédients : quantité à moduler en fonction du nb de personnes*

- Riz ou boulghour
- Légumes de saison (courgettes, carotte, poivrons, aubergines, ...)
- Cuisses de poulet assaisonnées



1. Versez le riz (ou boulghour) avec les légumes coupés en dés dans un plat à gratin. Déposer les cuisses de poulet sur le mélange.
2. Mouiller avec 2 à 3 fois le volume du riz (2x si les légumes rendent beaucoup d'eau)

Cuisson : 60 min. à 220°