



### **Bowl au poulet mariné**

*Une recette de **Julien Conca**, chef de la Brasserie Là-Haut à La Rochelle*

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 2 personnes

#### **Ingrédients**

- 100 g de riz Arborio
- 5 cl d'huile de sésame
- 5 cl de vinaigre de riz
- 10 g de sésame torréfié
- Épices cajun
- Fruits et légumes de votre choix

1. Cuire le riz dans de l'eau salée, bien l'égoutter et le laisser refroidir. Ajouter ensuite l'huile de sésame, le vinaigre de riz et le sésame torréfié.
2. Tailler un filet de poulet en petit morceau et les cuire à la poêle avec des épices cajun, du sel et du poivre. Laissez refroidir.
3. Ajouter ensuite des légumes et des fruits taillés en petit dés : mangues, ananas, tomates cerises, concombre, avocat, etc.