Poulet aux épices et oignons caramélisés, riz aux petits pois

adapté du magazine Good Food de février 08

Pour 4 personnes
prep 10 min, cuisson 25 min (un peu plus pour moi)

1 petit blanc de poulet par personne (ou 1 gros pour 2 personnes)
2 csoupe huile neutre (isio4 pour moi)
1 grosse csoupe débordante de curry en poudre
2 gros oignons rouges en tranches fines
200g riz basmati
2 bâtons de cannelle
1 dosette de safran en poudre et 1 pincée de safran en pistils
2 csoupe raisins secs
175g de petits pois surgelés
2 csoupe menthe hachée
2 csoupe coriandre hachée
2 yaourts à la grecque
sel ou bouillon de volaille déshydraté QS

Préchauffer le four à 190°C/170 en chaleur tournante/gaz 5
Prélever 2 ccafé d'huile et en enrober le poulet, puis saupoudrer avec le curry. Dans un saladier, mettre le reste d'huile et les lamelles d'oignon, mélanger. Déposer poulet et oignon sans chevauchement sur une plaque de four ou un plat à rôtir. Enfourner 25 minutes en remuant les oignons à mi cuisson, le poulet doit être cuit et les oignons caramélisés. Si le poulet est cuit avant les oignons, ôter le poulet et continuer de rôtir les oignons.
Pendant ce temps, rincer le riz et le mettre dans une grande sauteuse avec la cannelle, le safran, 300ml d'eau et du sel, ou bien 300ml de bouillon de volaille. Porter à ébullition, mélanger juste une fois, ajouter les raisins, couvrir et baisser le feu pour mijoter tout doucement 10 à 12 minutes, en ajoutant les petits pois à mi cuisson.
Disposer sur les assiettes un lit de riz, un morceau de poulet dessus, saler légèrement, répartir les oignons par dessus, et terminer en saupoudrant d'herbes hachées.
Servir à part du yaourt mélangé aux herbes hachées et salé au goût.