

**CURRY DE POULET ET RIZ** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 30 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1/2 unité moyenne de poivron rouge, cru (93 g)
- 50 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 5 grammes de garam massala
- 5 grammes de coriandre, fraîche
- 10 grammes d'oignon frit
- 2 grammes de gingembre, racine crue
- 1/2 gousse d'ail, cru (3 g)
- 100 grammes de poulet, viande, crue
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 50 grammes de tomate cerise, crue
- 25 grammes d'oignon, cru
- 5 grammes de curry, poudre
- 5 grammes de sucre roux
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de tournesol (4 g)
- 1/4 cube de bouillon de volaille, déshydraté (3 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Pour le riz, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole en ajoutant 1/4 de cube de bouillon par personne. Dans le bol, mélangez les émincés de poulet avec, par personne : 1 cc de garam masala, 1/2 cs d'huile de tournesol, du sel et du poivre. Laissez mariner jusqu'à utilisation. Faites cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Coupez le poivron en lanières. 2 Faites chauffer 1/4 cs d'huile de tournesol par personne dans la grande sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y revenir l'oignon et les épices de curry jaune 1 minute. Ajoutez ensuite les émincés de poulet marinés, le poivron et le mélange de piment rouge, gingembre et ail, puis faites cuire 4 à 6 minutes. Déglacez avec la sauce soja. 3 Ajoutez ensuite les tomates cerises en conserve, le lait de coco et 1/2 cc de sucre par personne. Laissez mijoter encore 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre. 4 Servez le riz sur les assiettes. Déposez le curry de poulet sur le riz. Garnissez de coriandre et d'oignons frits.
- 2° 1 Pour le riz, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole en ajoutant 1/4 de cube de bouillon par personne. Dans le bol, mélangez les émincés de poulet avec, par personne : 1 cc de garam masala, 1/2 cs d'huile de tournesol, du sel et du poivre. Laissez mariner jusqu'à utilisation. Faites cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Coupez le poivron en lanières. 2 Faites chauffer 1/4 cs d'huile de tournesol par personne dans la grande sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y revenir l'oignon et les épices de curry jaune 1 minute. Ajoutez ensuite les émincés de poulet marinés, le poivron et le mélange de piment rouge, gingembre et ail, puis faites cuire 4 à 6 minutes. Déglacez avec la sauce soja. 3 Ajoutez ensuite les tomates cerises en conserve, le lait de coco et 1/2 cc de sucre par personne. Laissez mijoter encore 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre. 4 Servez le riz sur les assiettes. Déposez le curry de poulet sur le riz. Garnissez de coriandre et d'oignons frits.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (387 g)	% AR
ÉNERGIE	131 kcal	504 kcal	25 %
PROTÉINES	7 g	29 g	58 %
GLUCIDES	12 g	46 g	18 %
SUCRES	4 g	14 g	15 %
LIPIDES	6 g	24 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	50 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	29 %
SODIUM	468 mg	1807 mg	75 %