



POULET AU CURRY/ COCO ET RIZ

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 escalopes de poulet ou de dinde (100/120g chacune)
- 1 brique de lait de coco (250ml ou 25cl)
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol ou pépins de raisin
- 3 cuillères à café de curry en poudre
- 1 pincée de piment de Cayenne ou piment d'Espelette (si on aime les plats épicés)
- Sel et Poivre
- 1 gros oignon ou 2 petits
- 80g de noix de cajou
- 240g de riz thaï ou basmati

Matériel :

- 1 planche à découper
- 1 couteau fin pour éplucher l'oignon et découper le poulet
- 1 saladier
- 1 grande poêle ou 1 sauteuse + 1 casserole pour le riz + 1 passoire
- 1 cuillère à café / 1 cuillère à soupe / une spatule
- 1 petite balance

Temps de préparation : 20mn

Temps de cuisson : 20mn

- 1) Coupez les escalopes de poulet en dés. Dans un saladier mélangez le poulet avec 2 cuillères à café de curry en poudre, salez et poivrez. Facultatif : 1 pincée de piment de Cayenne ou d'Espelette si vous aimez les plats épicés.
- 2) Coupez l'oignon en fines lamelles. Faites chauffer la poêle et ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile. Faites dorer l'oignon à feu doux.

- 3) Ajoutez ensuite les morceaux de poulet. Faites-les revenir à feu moyen pendant quelques minutes.
- 4) Secouez bien la brique de lait de coco avant de l'ouvrir. Puis versez le lait de coco sur le poulet et mélangez. Ajouter ensuite la dernière cuillère à café de curry en poudre et mélangez à nouveau. Laissez mijoter 10mn en remuant de temps en temps.
- 5) 5mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les noix de cajou.
- 6) Une fois votre poulet cuit, réservez-le le temps de la cuisson du riz.

7) L'accompagnement : LE RIZ

240g de riz cru. Ce qui fait 60 g de riz cru par personne soit 5 à 6 cuillères à soupe de riz cuit par personne.

Mettez une casserole d'eau à chauffer. Aux premiers bouillons versez le riz et laissez cuire le temps indiqué sur le paquet.

Une fois votre riz cuit, égouttez-le et réservez- le au chaud.

Repas en duo

Vous divisez les quantités par deux ou cette recette vous fera 2 repas.

Repas en solo

Vous divisez les quantités par deux, ce qui vous fera deux repas.

Vous pouvez aussi préparer la recette pour 4 et congeler une partie du plat.