

Riz poulet curry

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
35 min

TOTAL
50 min

Ingrédients

- Riz basmati ou thaï
- Blancs de poulet
- Crème liquide
- Oignon
- Ail
- Poivron (rouge ou jaune)
- Curry en poudre
- Curcuma
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Étapes de préparation

Étape 1 : Couper les blancs de poulet en dés. Émincer les oignons et l'ail. Couper les poivrons en lanières.

Étape 2 : Dans une grande poêle ou un wok, faire chauffer l'huile. Faire revenir les filets de poulet jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés (pas besoin qu'ils soient parfaitement cuits car ils seront cuits davantage dans la crème plus tard). Retirer et réserver.

Étape 3 : Dans la même poêle, faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient parfumés. Dans une casserole séparée, commencer à cuire le riz selon les instructions du paquet.

Étape 4 : Ajouter le curry et le curcuma. Faire revenir 1 minute pour libérer les arômes.

Étape 5 : Verser la crème liquide. Ajouter le poivron et le poulet. Mélanger et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 15-20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit et la sauce épaissie.

Étape 6 : Laisser reposer 5 minutes hors du feu et servir chaud avec le riz cuit.