



# Poulet sauce à la crème à l'asiatique

Avec du riz de chou-fleur et du poivron rouge



Riz au pandan



Échalote



Gingembre frais



Piment rouge \*



Poivron rouge \*



Noix de cajou



Persil plat frais \*



Émincé de cuisse de poulet \*



Crème liquide \*



Riz de chou-fleur \*

Total : 20-25 min.

Rapido

Facile

Famille

À consommer dans les 5 jours

Sans gluten

Un voyage en Inde pour toute la famille en un tour de main ! Cette recette présente un vrai mélange de saveurs et de textures : une sauce crémeuse au curry, des morceaux de poulet tendres et des noix de cajou croquantes. En accompagnement : un chou fleur déguisé en riz, idéal pour les petits (et les plus grands) qui ne raffolent pas toujours de ce légume.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, sauteuse avec couvercle, chinois, râpe et sauteuse.

Recette de **poulet sauce à la crème à l'asiatique** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préparez le bouillon pour la sauce. Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle dans le chinois.



### 2 COUPER

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et râpez le **gingembre**, sans l'éplucher, à l'aide de la râpe fine. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Coupez le **poivron** en petits morceaux. Hachez grossièrement le **persil**.

**CONSEIL** : Si vous aimez le piquant, utilisez plus de piment rouge ou ajoutez une sauce piquante.



### 3 CUIRE LE POULET

Dans une poêle faites chauffer le beurre à feu vif et faites-y revenir l'**échalote**, le **gingembre** et le **piment** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **poulet**, les **noix de cajou** et le **poivron**, puis poursuivez la cuisson 2 minutes.



### 4 PRÉPARER LA SAUCE

Mettez la **crème** et le bouillon dans la casserole contenant le **poulet**, puis portez à ébullition. Laissez mijoter à feu moyen 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Incorporez ensuite le vinaigre à la sauce. Salez et poivrez.



### 5 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, dans une poêle faites chauffer l'huile de tournesol à feu vif. Ajoutez le **riz de chou-fleur** et faites sauter le tout 3 minutes. Ajoutez ensuite le **riz**, salez et poivrez, puis remuez bien. Poursuivez la cuisson 1 minute.



### 6 SERVIR

Servez le **riz** dans des bols ou dans des assiettes creuses. Disposez le **poulet** à la crème par-dessus et garnissez avec le **persil**.

**CONSEIL** : Ce plat est calorique. Vous surveillez votre apport en calories ? Utilisez dans ce cas la moitié des noix de cajou et 70 g de riz par personne. Vous pourrez utiliser le reste du riz et des noix de cajou pour une salade le lendemain.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1½	3	4½	6	7½	9
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Noix de cajou (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Persil plat frais (brins) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Cuisse de poulet émincée (g) *	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (brique) 7) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Riz de chou-fleur (g) 23) *	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Bouillon de volaille (ml)	60	125	180	250	300	375
Beurre (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4000 / 956	687 / 164
Lipides total (g)	52	9
Dont saturés (g)	20,6	3,5
Glucides (g)	86	15
Dont sucres (g)	11,8	2,0
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,0	0,2

## ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Fruits à coque  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !