



CURRY DE POULET EXPRESS

Accompagné de riz de chou-fleur et de pain naan



Poivron rouge



Oignon ✨



Émincé de cuisse de poulet ✨



Pâte de curry rouge ✨



Lait de coco



Pain naan

Riz de chou-fleur ✨

Total : 20 min.

Rapido

Facile

Consommer dans les 5 jours

Comme l'indique le titre de la recette, ce curry rouge est prêt en un rien de temps. Plutôt que du riz normal, vous allez utiliser du riz de chou-fleur, qui non seulement cuit plus vite, mais permet aussi de consommer des légumes facilement. Le fait de le sauter lui donne un côté croquant et un petit goût de noix. Cette fois, nous avons choisi comme ingrédient principal de la cuisse de poulet — la partie la plus tendre.

BIEN — COMMENCER

USTENSILES : Wok ou sauteuse avec couvercle et poêle.
Recette de **curry de poulet express** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Préchauffez le four à 200 degrés.
- Coupez le **poivron** en lanières et l'**oignon** en demi-rondelles.



2 PRÉPARER LE CURRY

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites cuire le **poivron**, l'**oignon** et le **poulet** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez la **pâte de curry rouge** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez le **lait de coco**, mélangez bien, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 6 à 8 minutes.
- Salez et poivrez.



3 CUIRE LE RIZ DE CHOU-FLEUR

- Enfourez le **naan** 4 à 6 minutes.
- Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites sauter le **riz de chou-fleur** 3 à 4 minutes. Salez et poivrez.



4 SERVIR

- Servez le **riz de chou-fleur** dans des assiettes creuses.
- Versez le **curry** de poulet par-dessus.
- Présentez le **naan** en accompagnement.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge (pc) *	½	1	1.5	2	2½	3
Oignon (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Cuisse de poulet émincée (g) *	100	200	300	400	500	600
Pâte de curry rouge (g) 1) 6) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Lait de coco (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Pain naan (pc) 1) 7)	1	2	3	4	5	6
Riz de chou-fleur (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3425 / 819	607 / 145
Lipides (g)	43	8
Dont saturés (g)	17,0	3,0
Glucides (g)	72	13
Dont sucres (g)	15,2	2,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	1,4	0,3

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 26) Sulfites

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