



Poulet sauce à la crème et aux poireaux

Avec du vadouvan, du riz et du brocoli



VADOUVAN

Ce mélange d'épices indiennes est corsé et légèrement sucré. Il ressemble un peu au « Masala » d'où le Vadouvan a probablement pris son origine.



Riz basmati



Brocoli ✱



Gousse d'ail



Échalote



Poireau ✱



Filet de cuisse de poulet ✱



Vadouvan



Crème fraîche ✱



Total : 30-35 min.



Sans gluten



Facile



Consommer dans les 3 jours

Aujourd'hui, vous allez déguster un poulet à la crème au Vadouvan - un mélange d'épices similaire au curry. Le mot curry est un dérivé du nom indien de feuille de curry - kari patta. Lorsque l'Inde était encore une colonie britannique, les anglais voulaient recréer les plats indiens à la maison. De là est née la « poudre de kari » ou curry en poudre.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Deux casseroles avec couvercle et sauteuse.

Recette de **poulet sauce à la crème et aux poireaux** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans les deux casseroles pour le riz et les brocolis. Faites cuire le **riz** à couvert 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le avec le couvercle. Salez et poivrez.



2 CUIRE LE BROCOLI

Pendant ce temps, coupez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en petits morceaux. Faites-les cuire 4 à 6 minutes. Rincez-les ensuite à l'eau froide pour interrompre la cuisson.



3 COUPER

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**échalote**. Taillez le **poireau** en quatre dans le sens de la longueur, puis émincez finement. Coupez le **poulet** en morceaux d'environ 2 cm, saupoudrez-les de 2 cc de **vadouvan** par personne, puis salez et poivrez.



4 CUIRE À LA POÊLE

Faites chauffer le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites revenir l'**échalote**, l'**ail** et le **poireau** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **morceaux de poulet** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Salez et poivrez. Pendant ce temps, préparez le bouillon ★. Retirez les **morceaux de poulet** de la poêle et réservez-les séparément. Ils ne doivent pas encore être totalement cuits.



5 MÉLANGER

Ajoutez les **brocolis** à la sauteuse et faites cuire 2 à 3 minutes de plus. Arrosez avec le bouillon et ajoutez la **crème fraîche**. Remettez le **poulet** dans la sauteuse et faites cuire le tout 3 minutes à feu moyen-doux ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le **riz** dans des assiettes creuses. Disposez le **poulet** et les **légumes en sauce** par-dessus.

★ **CONSEIL** : Pour cette recette, utilisez 1/8 de cube de bouillon pour 50 ml d'eau. Si vous voulez plus de sauce, ajoutez 75 ml de bouillon de poulet par personne au lieu de 50 ml.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Brocoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Filet de cuisse de poulet (50 g) *	2	4	6	8	10	12
Vadouvan (cc) 10)	2	4	6	8	10	12
Crème fraîche (g) 7) *	30	60	90	120	150	180

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3268 / 781	497 / 119
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	16,6	2,5
Glucides (g)	77	12
Dont sucres (g)	9,5	1,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 10) Moutarde

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