



Poulet curry à l'ananas

Avec du riz et du poivron



Poivron
jaune *



Poivron
rouge *



Oignon *



Ananas



Riz basmati



Filet de
poulet *



Curry



Lait de coco

 Total : 35 min.

 Facile

 Consommer dans
les 5 jours

L'ajout exotique d'ananas et de lait de coco crémeux fait de ce curry un plat très apprécié des petits. Sans compter qu'il est prêt en un temps éclair. Vous aurez ainsi le temps de vous occuper d'autre chose. Faites-nous savoir si la recette vous a plu !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, essuie-tout et poêle avec couvercle.

Recette de **poulet curry à l'ananas** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le riz. Coupez le **poivron jaune et rouge** en fines lanières. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles.

2 COUPER L'ANANAS

Coupez la peau de l'**ananas**, ôtez le cœur dur et taillez la chair en petits morceaux.



3 CUIRE LE FILET DE POULET

Dans la casserole, faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle. Salez et poivrez le **filet de poulet**. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites-le cuire avec la moitié des **morceaux d'ananas** ★ 2 à 3 minutes par côté. Réservez le tout hors de la poêle.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Nettoyez la poêle avec de l'essuie-tout, puis faites-la chauffer sans huile à feu moyen-vif. Ajoutez le **curry** et faites-le cuire 1 minute, jusqu'à ce qu'il commence à libérer son parfum. Ajoutez alors 1 cs d'huile d'olive par personne et faites cuire l'**oignon** ainsi que le **poivron rouge et jaune** 6 à 8 minutes.



5 PRÉPARER LE CURRY

Baissez le feu et versez le **lait de coco** dans la poêle. Remettez-y également le **poulet** et l'**ananas**. Mélangez bien, puis salez et poivrez. À couvert, portez le curry à ébullition et laissez cuire 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit.



6 SERVIR

Servez le **riz** et versez le curry par-dessus. Disposez le **poulet** par-dessus, puis le reste de l'**ananas**.

★ **CONSEIL** : Si vous aimez l'ananas cuit, ajoutez tout à l'étape 3. Si vous le préférez cru, gardez le tout pour l'étape 6.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Ananas (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	505
Filet de poulet (pc) *	1	2	3	4	5	6
Curry (cc) 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Lait de coco (ml) 26)	75	150	225	300	375	450

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3299 / 789	593 / 142
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	19,4	3,5
Glucides (g)	79	14
Dont sucres (g)	9,9	1,8
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	0,3	0,0

ALLERGÈNES

9) Céleri 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 26) Sulfites

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

