



Curry de poulet au poireau

7

Temps total: 0:20

Préparation: 0:10

Cuisson: 0:10

Portion(s): 2

Difficulté: Facile

Ingrédients

Riz long grain, sec

120 g

12

Sel iodé

1 pincée(s)

0

Poivre

1 pincée(s)

0

Poulet, poitrine, crue

350 g

0

Poireau

1 branche(s), moyen

0

Piments

1 pièce(s), rouge

0

Carottes

1 pièce(s), grand

0

Huile d'olive

1 cc

1

Bouillon de légumes, liquide

150 ml (1/2 cc de poudre)

0

Mangue

1 pièce(s), petit

0

Curry en poudre

1 cc

0

Coriandre, fraîche

1 cc, haché, hachée

0

Instructions

- 1** Faire cuire le riz dans de l'eau salée en suivant les instructions de l'emballage. Rincer, essuyer et couper en dés le filet de poulet.
- 2** Laver le poireau et le piment. Couper le poireau en fines rondelles. Epépiner et couper en dés le piment. Peler et couper en fines rondelles la carotte.
- 3** Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif et y faire sauter la viande 4 à 5 minutes de tous côtés. Saler et poivrer. Retirer la viande de la poêle.
- 4** Saisir brièvement le poireau, le piment et la carotte dans le fond de cuisson. Déglacer avec le bouillon et laisser mijoter le tout à feu moyen à couvert 5 à 6 minutes.
- 5** Peler, dénoyauter et couper en dés la mangue. Ajouter les dés de mangue et de poulet à la poêlée de légumes. Réchauffer brièvement le tout. Assaisonner avec le curry, le sel et le poivre. Saupoudrer de coriandre. Servir le curry de poulet avec le riz.