

Curry de poulet à la japonaise (sans roux)

durée totale **35 min.** 15 min. temps de cuisson 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.950 kJ / 705 kcal

Matières grasses: **29 g** Protéines: **34 g**
Glucides: **75 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Chicken Marinade de poulet :

200 g de cuisses ou de blancs de poulet
1 càc de curry en poudre
1 pincée de sel

Base pour curry :

5 g d'ail
5 g de gingembre
100 g d'oignons
50 g de carottes
50 g de courgettes
50 g de champignons
1 càs de curry en poudre
0,5 càc de garam masala
2 càs d'oignons frits
1 càs d'huile de colza

Assaisonnement et sauce :

1 càs [Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman](#)
1 càs [Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu \(Sauce Soja\) Kikkoman](#)

1 càs de ketchup
1 càs de tahini
300 ml d'eau

Pour épaissir la sauce :

1 càs de fécule de maïs
40 ml d'eau

Accompagnement et garniture :

400 g de riz cuit
2 œufs à la coque (environ 7 minutes)

PRÉPARATION

Étape 1

200 g de cuisses ou de blancs de poulet - **1 càc** de curry en poudre - **1 pincée** de sel

Couper le poulet en morceaux de la taille d'une bouchée, ajouter le curry en poudre et le sel, puis mélanger bien pour enrober uniformément.

Étape 2

5 g d'ail - **5 g** de gingembre - **100 g** d'oignon - **50 g** de carotte - **50 g** de champignons - **50 g** de courgette

Hacher finement l'ail et le gingembre et les mélanger. Émincer l'oignon, couper la carotte et la courgette en morceaux de 3 cm, puis couper les champignons en quatre.

Étape 3

1 càs d'huile de colza - **1 càs** de curry en poudre - **2 càs** d'oignons frits - **300 ml** d'eau

Faire chauffer l'huile de colza dans une casserole à feu doux à moyen. Ajouter l'ail et le gingembre de l'étape 2 et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme. Ajouter le poulet mariné de l'étape 1 et le faire cuire doucement, en veillant à ne pas le brûler. Ajouter l'oignon, la carotte et la courgette et faire revenir brièvement, puis incorporer le curry en poudre et les champignons. Verser l'eau, ajouter les oignons frits, écumer la mousse qui remonte à la surface, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes.

Étape 4

1 càs [Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman](#) - **1 càs** [Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu \(Sauce Soja\) Kikkoman](#) - **1**

1 pincée d'oignons frits
1 pincée de persil

càs de ketchup - **1 càs** de tahini

Une fois les légumes tendres, mélanger la sauce soja Kikkoman, la base pour soupe ramen Kikkoman, le ketchup et le tahini dans un bol jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis ajouter le mélange dans la casserole et remuer bien.

Étape 5

1 càs de fécule de maïs - **40 ml** d'eau - **0,5 càc** de garam masala

Dissoudre la fécule de maïs dans l'eau. Ajouter au curry et remuer continuellement jusqu'à ce que la sauce commence à bouillir doucement et épaississe. Ajouter le garam masala à la toute fin de la cuisson, puis éteindre le feu.

Étape 6

400 g de riz cuit - **2** œufs à la coque (environ 7 minutes) - **1 pincée** d'oignons frits - **1 pincée** de persil

Servir le riz dans chaque assiette et verser le curry dessus. Garnir d'œufs, d'oignons frits et de persil pour finir.