

Riz Casimir — curry de poulet doux aux fruits

durée totale **40 min.** 10 min. temps de préparation 30 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
4.222 kJ / 1.009 kcal

Matières grasses: **37 g** Protéines: **48 g**
Glucides: **115 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Riz :

0,5 càs d'huile de colza
5 g de beurre
1 gousse d'ail hachée
2 clous de girofle
1 petite étoile d'anis
1 feuille de laurier
150 g de riz étuvé
330 ml de bouillon de poulet
30 g d'abricots secs hachés
15 g d'amandes effilées, grillées

En plus :

100 g de banane
180 g d'ananas frais
10 g de beurre

Curry :

1 càs d'huile de colza
60 g d'échalotes, coupées en dés
1 càc de gingembre, râpé
300 g de blanc de poulet, coupé en dés
0,5 càs de curry en poudre
10 g de beurre
10 g de farine de blé
70 ml de bouillon de poule
70 ml de crème double
50 ml de sirop de pêches en conserve
1,5 càs [Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman](#)
0,25 càc de poivre noir

PRÉPARATION

Étape 1

0,5 càs d'huile de colza - **5 g** de beurre - **1** gousse d'ail hachée - **2** clous de girofle - **1** petite étoile d'anis - **1** feuille de laurier - **150 g** de riz étuvé - **330 ml** de bouillon de poulet - **30 g** d'abricots secs hachés - **15 g** d'amandes effilées grillées
Faire chauffer l'huile de colza et le beurre dans une casserole. Ajouter l'ail, les clous de girofle, l'anis étoilé et la feuille de laurier et faire revenir quelques instants. Ajouter le riz. Mélanger bien. Verser le bouillon, couvrir et faire cuire le riz selon les instructions du paquet. Retirer les clous de girofle, l'anis étoilé et la feuille de laurier, puis ajouter les abricots secs et les amandes effilées grillées.

Étape 2

100 g de banane - **180 g** d'ananas frais - **10 g** de beurre
Couper la banane en deux dans le sens de la largeur, puis dans le sens de la longueur. Éplucher l'ananas. Retirer et jeter le cœur dur. Couper votre ananas en rondelles d'environ 1,5 cm d'épaisseur, puis couper chaque rondelle en deux. Faire fondre le beurre dans une poêle et faire revenir les fruits brièvement des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Les transférer dans une assiette et réserver au chaud.

Étape 3

1 càs d'huile de colza - **60 g** d'échalotes, coupées en dés - **1 càc** de gingembre, râpé - **300 g** de blanc de poulet, coupé en dés - **0,5 càs** de curry en poudre - **10 g** de beurre - **10 g** de farine de blé - **70 ml** de bouillon de poulet - **70 ml** de crème double -

100 g fraîchement moulu
de pêches en conserve,
coupées en dés
10 g d'amandes effilées,
grillées
1 càs de persil, haché

50 ml de sirop de pêches en conserve - **1,5 càs**
Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **0,25**
càc de poivre noir fraîchement moulu - **100 g** de
pêches en conserve, coupées en dés - **10 g**
d'amandes effilées, grillées - **1 càs** de persil, haché
Faire revenir l'échalote et le gingembre coupés en
dés dans l'huile. Ajouter les blancs de poulet et le
curry en poudre et faire cuire jusqu'à ce que le
poulet soit bien cuit. Transférer le poulet dans une
assiette. Faire fondre le beurre dans la même
poêle, ajouter la farine et remuer brièvement.
Verser le bouillon, la crème, le sirop de pêche et la
sauce soja Kikkoman. Laisser mijoter jusqu'à ce
que la sauce épaississe. Assaisonner avec le
poivre, ajouter le poulet cuit et les pêches et
réchauffer. Servir avec le riz, les fruits, puis
saupoudrer d'amandes effilées et de persil.