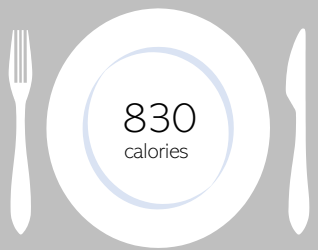




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Riz blanc et choux fleurs au cari

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Naans boeuf parmesan et basilic



INGRÉDIENTS

4 poitrines de poulet désossées, coupées en cube
1 oignon haché finement (200 g)
30 ml de gingembre frais râpé
2 gousses d'ail hachés
1/2 chou-fleur
40 g de beurre
15 ml pâte de tomates
30 ml de garam masala
400 ml de tomate en dés (conserve)
125 g de yogourt nature
125 ml de crème 15%
450 g de riz blanc
1 pincée d'épice au cari
30 g de bouillon de poulet

INSTRUCTIONS

Dabs une casserole, porter à ébullition 2 1/2 d'eau et faire cuire le riz. À l'évaporation de l'eau, continuer la cuisson à feu doux pendant 10 mns.

Hacher l'oignon et l'ail, râper le gingembre et couper les choux-fleur en fleurons,

Mettre les choux-fleur sur une plaque avec de l'huile d'olive, le cari, sel et poivre. Cuire au four 10-15 mns.

Dans une grande poêle, faire sauter l'oignon dans le beurre 3 minutes à feu moyen-élevé. Ajouter le graham Masala, le gingembre, et l'ail. Cuire le tout une minute en brassant.

Ajouter les cubes de poulet et faire sauter jusqu'à ce qu'ils perdent leur couleur rosée. Ajouter le bouillon de poulet, préalablement dilué dans l'eau. Ajouter la pâte de tomates et les tomates en conserve. Bien brasser, couvrir, baisser le feu et mijoter jusqu'à ce que le poulet soit tendre, environ 25 minutes.

Entre-temps, dans un petit bol, bien mélanger le yogourt et la crème. Ajouter ce mélange à la poêle en toute fin de cuisson et chauffer encore quelques minutes sans laisser bouillir. Saler et poivrer au goût.

.Monter les assiettes en répartissant le poulet, la sauce, le riz et les choux-fleur.

TEMPS

25

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit