



Poulet sauce à la crème à l'asiatique

Avec du riz de chou-fleur et du poivron rouge



NOIX DE CAJOU

Originaires des Caraïbes, les noix de cajou sont un concentré d'énergie, plein d'antioxydants, de vitamines et de minéraux nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.



Riz au pandan



Échalote



Gingembre frais



Piment rouge ✨



Poivron rouge ✨



Noix de cajou salées



Persil plat frais ✨



Émincé de cuisson de poulet ✨



Crème de cuisson ✨



Riz de chou-fleur ✨

Total : 20-25 min.

Rapido

Facile

Family

Consommer dans les 3 jours

Sans gluten

Un voyage en Inde pour toute la famille en un tour de main ! Cette recette présente un vrai mélange de saveurs et de textures : une sauce crémeuse au curry, des morceaux de poulet tendres et des noix de cajou croquantes. En accompagnement : un chou fleur déguisé en riz, idéal pour les petits (et les plus grands) qui ne raffolent pas toujours de ce légume.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 casseroles avec couvercle, chinois, râpe et sauteuse.

Recette de **poulet sauce à la crème à l'asiatique** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans une des casseroles et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle dans le chinois.



2 COUPER

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et râpez le **gingembre** à l'aide de la râpe fine. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Coupez le **poivron** en petits morceaux. Concassez les **noix de cajou** et hachez grossièrement le **persil**.

CONSEIL : Si vous aimez le piquant, utilisez plus de piment rouge ou ajoutez du sambal.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Mettez la **crème** et le bouillon dans la casserole contenant le **poulet**, puis portez à ébullition. Laissez mijoter à feu moyen 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Incorporez ensuite le vinaigre à la sauce. Salez et poivrez.



5 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol à feu vif dans la sauteuse. Ajoutez le **riz de chou-fleur** et faites sauter le tout 3 minutes. Ajoutez ensuite le **riz**, salez et poivrez, puis remuez bien. Poursuivez la cuisson 1 minute.



3 CUIRE LE POULET ET LES NOIX DE CAJOU

Faites chauffer le beurre à feu vif dans l'autre poêle et faites revenir l'**échalote**, le **gingembre** et le **piment** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **poulet**, les **noix de cajou** et le **poivron**, puis poursuivez la cuisson 2 minutes.



6 SERVIR

Servez le **riz** dans des bols ou sur des assiettes creuses. Disposez le **poulet** à la crème par-dessus et garnissez avec le **persil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1½	3	4½	6	7½	9
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Noix de cajou salées (g) (5) 8) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Persil plat frais (brins) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Cuisse de poulet émincée (g) *	110	220	330	440	550	660
Crème de cuisson (brique) 7) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Riz de chou-fleur (g) 23) *	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Bouillon de poule (ml)	60	125	180	250	300	375
Beurre (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3950 / 944	529 / 127
Lipides total (g)	52	7
Dont saturés (g)	21,1	2,8
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	8,0	1,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	1,1	0,1

ALLERGÈNES

5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !