



POULET AU CURRY ET RIZ DE BROCOLI

Riche en fibres et plein de légumes



Courgette ✱



Concombre ✱



Gousse d'ail



Gingembre frais



Riz complet



Riz de brocoli ✱



Dés de filet de poulet ✱



Sauce poisson



Lait de coco

 Total : 25-30 min.

 Balance

 Facile

 Sans gluten

 Consommer dans les 3 jours

 Sans lactose

Au menu de ce soir : un curry qui regorge de légumes. Le riz est en partie remplacé par une variante pauvre en glucides : du riz de brocoli - la manière idéale de faire le plein de légumes, puisque ce repas en contient 350 grammes par personne !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, saladier, râpe et grande sauteuse avec couvercle.

Recette de **poulet au curry et riz de brocoli** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour le riz et le riz de brocoli, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Taillez la **courgette** en morceaux de 2 cm. Coupez le **concombre** dans le sens de la longueur et retirez les pépins à l'aide d'une cuillère à café. Taillez-le en fines demi-rondelles ★. Émincez ou écrasez l'**ail**. Râpez le **gingembre** finement.



2 CUIRE LE RIZ

Faites cuire le **riz complet** 8 à 10 minutes à couvert. Ajoutez le **riz de brocoli** lors des 2 dernières minutes. Ensuite, égouttez et réservez avec le couvercle.

★ **CONSEIL** : Plus le concombre est coupé finement, mieux il prend le goût de la vinaigrette.



3 CUIRE À LA POÊLE

Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites revenir l'**ail**, le **gingembre** et la **courgette** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **dés de poulet** et prolongez la cuisson de 2 à 4 minutes à couvert.



4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre dans le bol pour préparer une vinaigrette. Ajoutez le **concombre** et mélangez pour que la vinaigrette pénètre bien. Salez et poivrez.



5 PRÉPARER LE CURRY

Retirez le couvercle de la sauteuse et ajoutez la **sauce poisson** et le **lait de coco**. Remuez bien et laissez le tout mijoter 4 à 5 minutes de plus sans couvrir. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le **riz** et le **riz de brocoli**, disposez le **poulet au curry** par-dessus et présentez la **salade de concombre** en accompagnement.

★★ **CONSEIL** : Pour cette vinaigrette aigre-douce, vous pouvez remplacer le sucre par un édulcorant. Tous n'ont pas la même puissance : ajoutez donc quelques gouttes, goûtez et rectifiez si la vinaigrette n'est pas assez sucrée.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (g) *	½	1	1½	2	2½	3
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Riz complet (g)	40	85	125	170	210	255
Riz de brocoli (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Dés de filet de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Sauce poisson (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Lait de coco (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2512 / 601	368 / 88
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	14,7	2,2
Glucides (g)	52	8
Dont sucres (g)	17,1	2,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,8	1

ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 23) Céleri 26) Sulfites

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

