



Poulet au curry et riz sauté



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 poulet (à rôtir)
épices pour poulet
huile d'olive
1 oignon (émincé)
2 gousses d'ail (émincées)
2 cuillères à soupe de curry en poudre
4 décilitres de lait de coco
sel et poivre
1 boîte ananas frais
1 ravier de tomate cerise
1 bouquet de coriandre
2 tasses de riz basmati
2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
1 tasse de petits pois surgelés
4 œufs
2 oignons de printemps (émincés)

Méthode de préparation

- 1.** Saupoudrez le poulet à rôtir d'épices mexicaines à l'intérieur comme à l'extérieur. Aspergez le poulet d'huile d'olive et frottez-le. Placez le poulet dans un plat allant au four et cuisez 1 h 15 dans un four préchauffé à 180 °C.
- 2.** Entre-temps, préparez la sauce curry.
- 3.** Faites revenir l'oignon dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez l'ail, et faites-le aussi revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- 4.** Saupoudrez de curry en poudre et mélangez bien. Laissez mijoter un peu, puis ajoutez le lait de coco. Salez et poivrez.



- 5.** Laissez bien égoutter les ananas et coupez-les en dés. Coupez les tomates cerises en deux. Ajoutez l'ananas et les tomates cerises à la sauce. Garnissez de coriandre ciselée.
- 6.** Cuisez le riz comme indiqué sur l'emballage. Laissez-le bien égoutter.
- 7.** Faites chauffer l'huile d'arachide dans un wok ou une grande sauteuse antiadhésive. Faites-y revenir le riz en mélangeant.
- 8.** Ajoutez-y les œufs battus et les petits pois surgelés. Continuez à mélanger jusqu'à ce que les œufs et les petits pois soient cuits. Salez et poivrez. Garnissez avec les jeunes oignons.
- 9.** Coupez le poulet en dés.
- 10.** Servez chaque portion avec un peu de sauce et de riz sauté.