

CURRY DE VOLAILLE AUX FRUITS EXOTIQUES ET RIZ BASMATI A LA CARDAMONE



Pour 6 personnes

Ingrédients :

6 blancs de volaille

1 mangue

¼ d'ananas

1 oignon

½ pomme granny smith

40 g de raisins secs blonds

½ citron jaune

20 cl de lait coco non sucré

20 cl de crème liquide entière

20 cl d'eau

20 g de farine

40 g d'amandes effilées

350 g de riz basmati

5 capsules de cardamone

1 c à c de piment doux

1/2 c à c de piment d'Espelette

3 c à c de curry

6 pincées de sel

1c à c bombée de curcuma

Couper les blancs de poulet en 4. Mélanger ensuite les morceaux de poulet avec la farine et saler.

Eplucher la mangue et l'ananas et les couper en dés. Peler l'oignon et le ciseler finement. Couper la pomme en petits dés sans l'éplucher.

Mettre le riz à cuire avec 2 fois son volume d'eau. Ouvrir les capsules de cardamone et récupérer les graines. Les écraser et les ajouter au riz avec un peu de sel. Couvrir et laisser frémir jusqu'à complète évaporation de l'eau puis laisser étuver pendant 10 mn, feu éteint et sans enlever le couvercle.

Marie-Laure Pilorge / 10 janvier 2019

Dans un wok, mettre un filet d'huile d'olive, colorer les morceaux de poulet sur toutes les faces pendant 4 à 5 mn. Assaisonner.

Ajouter les oignons, les morceaux de pomme, d'ananas et de mangue, les raisins secs, les amandes effilées.

Dans un bol mélanger tous les épices et les ajouter au poulet.

Déglacer ensuite avec l'eau et ajouter le lait de coco et la crème. Cuire 5 minutes.

Ajouter quelques gouttes de jus de citron avant de servir.