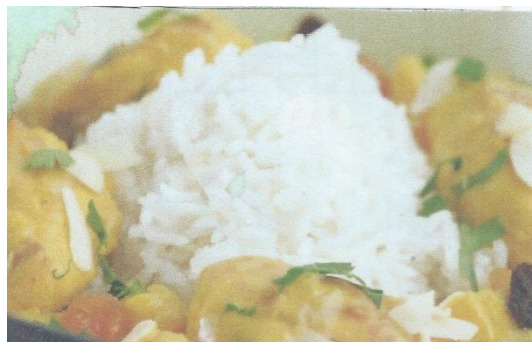


# **CURRY DE VOLAILLE AUX FRUITS EXOTIQUES ET RIZ BASMATI A LA CARDAMONE**



**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.**

**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.**