

Riz Casimir

Ingrédients

Plat principal pour 4 personnes

350 g	de riz basmati (Fairtrade) eau salée, bouillante
60 g	de Tropic-Mix (Fairtrade), grossièrement haché
1/2	huile d'arachide pour rôtir ananas (Fairtrade), en 8 tranches
400 g	d'émincé de poulet (voir «Suggestion»)
3/4 cc	de sel, un peu de poivre (Fairtrade)
1	petit oignon, râpé
1	gousse d'ail, râpée
1	petite pomme (env. 120 g), râpée
2 cs	de curry légèrement épicé (Fairtrade)
1/2 cs	de farine
3 1/2 dl	de bouillon de poule
3 cs	de demi-crème acidulée bio
1 cc	de miel (Fairtrade)



Indications de temps

Réalisation: env. 30 min

Valeur énergétique/personne

env. 2495 kJ/597 kcal

A acheter

- 350 g de riz basmati (commerce équitable)
- 60 g de tropic mix (commerce équitable)
- 1/2 ananas (commerce équitable)
- 400 g d'émincé de poulet
- 1 petite pomme (env. 120 g)
- 2 cs de curry légèrement épicé (commerce équitable)
- 3 cs de demi-crème acidulée bio
- 1 cc de miel (commerce équitable)

En réserve

- oignon
- ail
- farine
- bouillon de poule

Préparation

Cuire le riz al dente dans l'eau salée bouillante, égoutter, réserver au chaud à couvert.

Faire griller le Tropic-Mix dans une poêle, retirer, réserver. Faire chauffer un peu d'huile dans la même poêle, y faire dorer les tranches d'ananas, retirer, réserver au chaud.

Ajouter un peu d'huile, chauffer, y saisir la viande par portion env. 2 min., retirer, réserver au chaud. Ajouter un peu d'huile si nécessaire, faire revenir l'oignon, l'ail et la pomme, ajouter le curry et la farine, faire revenir brièvement. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition en remuant, laisser cuire doucement env. 10 min. Ajouter la demi-crème acidulée et le miel, remettre la viande, le temps de bien chauffer.

Présentation: incorporer le Tropic-Mix réservé au riz, dresser sur des assiettes. Dresser la viande avec la sauce et les ananas à côté.

Suggestion: remplacer le poulet par du veau ou du porc.

Découvrez d'autres recettes
appétissantes sous

www.coop.ch/recettes