

Curry de poulet, riz étuvé et courgettes

Un plat en sauce à base de poulet, de lait de coco et de fruits, le tout délicatement relevé d'un mélange d'épices.



Le plus du chef

«Si vous avez le temps, mettez la viande à mariner dans du yaourt avec les épices dès la veille : les saveurs seront ainsi renforcées. »

Les ingrédients pour 4 personnes

Pour la garniture :

- Riz basmati : 250 g
- Eau : 37.5 cl
- Sel fin : 4 pincée(s)

Pour la viande :

- Filet(s) de poulet (150 g) : 4 pièce(s)
- Pomme(s) : 0.5 pièce(s)
- Oignon(s) : 0.5 pièce(s)
- Huile d'arachide : 2 cl
- Raisin(s) sec(s) blond(s) : 20 g
- Amande(s) effilée(s) : 20 g
- Curry : 5 g
- Lait de coco non sucré : 10 cl
- Citron(s) jaune(s) : 0.5 pièce(s)
- Coriandre fraîche : 5 branche(s)

Pour les légumes :

- Courgette(s) : 1 pièce(s)
- Aromate(s) ail, thym, laurier : 1 pièce(s)
- Huile d'olive : 2 cl
- Sel fin : 4 pincée(s)
- Moulin à poivre : 4 tour(s)

Mettre le riz à cuire :

- Rincer correctement le riz, puis le mettre à cuire dans 1,5 fois son volume en eau avec un peu de sel. Couvrir, puis faire bouillir rapidement. Cuire ensuite à l'étuvée pendant 10 min.
- Éteindre le feu et laisser le riz reposer durant 10 min sans ôter le couvercle.

Pour le curry :

- Râper grossièrement la pomme et l'oignon à l'aide d'une râpe.
- Couper les filets de volaille en 2 morceaux.
- Faire chauffer une poêle. Lorsqu'elle est très chaude, verser un filet d'huile et colorer les morceaux de poulet. Les retourner et les débarrasser. Ajouter les oignons, les pommes, les raisins secs, les amandes effilées et le curry et faire légèrement torréfier. Ajouter ensuite le lait de coco, la volaille et laisser cuire à feu doux pendant 6 min (ajouter un peu d'eau si besoin).
- Au terme de la cuisson, verser quelques gouttes de jus de citron.

Pour les légumes :

- Laver les courgettes. A l'aide d'une mandoline, les tailler ensuite en fines lanières, puis les retailer dans la longueur avec un couteau afin d'obtenir une fine julienne.
- Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, faire sauter vivement la julienne de courgettes avec les aromates. Assaisonner le tout de sel et de poivre.

Pour le dressage :

- Dresser le riz en cercle dans une assiette, puis disposer les morceaux de volaille autour et les napper de sauce. Déposer ensuite un dôme de julienne de courgettes par-dessus et parsemer généreusement le tout de feuilles de coriandre.