

Curry vert de poulet au lait de coco et coriandre, riz pilaf aux épices - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2

Description

Une cuisine asiatique pleine de saveurs et légèrement relevée. Le goût du voyage!

L'astuce du chef

Le fait de rincer le riz permettra de retirer un maximum d'amidon, qui l'empêchera de coller lors de la cuisson.

Ingrédients

Ingrédients

- 2 Unité(s) Oignon vert
- 1 Cuil. à soupe Pâte de cari vert
- 350 Ml Lait de coco
- 2 Unité(s) Poitrine de poulet
- 4 Branche(s) Coriandre
- 1 Unité(s) Lime

Riz

- 1 Tasse(s) Riz basmati
- 375 Ml Eau
- 0.50 Unité(s) Oignon Jaune
- 5 Ml Curcuma
- 0.50 Bâton(s) Citronnelle
- 1 Unité(s) Clou de girofle
- 1 Feuille(s) Laurier

Préparation

- Temps de préparation **40 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **425 F°**

Prévoir avant la vidéo

Ingrédients

Ouvrir la boîte de lait de coco, bien l'agiter avant.

Assurez-vous que le volume de l'eau de cuisson du riz est bien 1,5 x plus que le volume du riz

Matériels

1 planche à découper, 1 grand couteau (chef), 1 petit couteau (office)

2 linges propres, le nécessaire pour laver son plan de travail.

1 poubelle de table (composte) + fouchettes et cuillères à soupe

1 casserole (cuisson du riz) + 1 spatule en bois

1 passoire (rincer le riz et l'égoutter)

1 wok ou cocotte ou poêle (cuisson du poulet)

1 grande cuillère ou 1 louche pour le service

Mise en place avec le chef

Coupez les blancs de volaille en cubes.

Coupez les oignons verts en tronçons.

Effeuillez la coriandre, gardez les feuilles dans l'eau froide (glace) pour leur donner du tonus.

Rincez le riz sous l'eau froide, de manière à avoir une eau limpide qui s'en écoule.

Épluchez et ciselez finement l'oignon.

Hachez grossièrement la citronnelle.

Riz

Dans une casserole chaude avec un filet d'huile d'olive, faites revenir l'oignon, sans coloration quelques minutes. Ajoutez-y le curcuma, continuez de cuire quelques secondes, ajoutez le riz (rincez et égouttez).

Continuez de mélanger de manière à rendre le riz translucide (nacrer), mouillez avec l'eau froide (une fois et demi le volume du riz), ajoutez la citronnelle, le clou de girofle et la feuille de laurier séchée.

Posez un couvercle, portez le tout à ébullition, baissez le feu au frémissement, laissez cuire 12 à 13 minutes.

Retirez du feu, laissez le couvercle, il est prêt à servir. Assurez-vous d'un bon assaisonnement avant de le poser dans les assiettes.

Cuisson du poulet

Faites chauffer votre wok avec de l'huile, saisissez le poulet, ensuite ajoutez les oignons verts, mélangez durant 30 secondes, ils vont devenir tendres.

Ajoutez la pâte de curry, le lait de coco, la poudre de bouillon de poulet et portez le tout à ébullition. (si trop épais nous ajouterons de l'eau).

Ajoutez le poulet, la moitié de la coriandre et assaisonnez.

Mélangez et laissez mijoter à feu doux 8 à 10 minutes, assurez-vous que le poulet soit bien cuit.

Hors du feu, ajoutez presque toute la coriandre qui vous reste (gardez-en pour la finition dans l'assiette).

Montage finition

Dans un bol, déposez le riz au fond, déposez dessus le poulet au curry vert avec sa sauce coco, finalisez avec quelques feuilles de coriandre.

Vous pouvez aussi choisir de servir le riz à part.

Bon appétit!