

Plat principal

Portions : 6

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois

Riz frit au poulet et cari



310 ml (1 ¼ tasse)
de **riz sec**



15 ml (1 c. à soupe)
d'**huile de canola**



375 g (¾ lb) de **hauts de cuisses de poulet sans peau et désossés**, coupés en lanières



1 **oignon jaune**, pelé et coupé en dés



4 gousses d'**ail**, pelées et hachées



4 **carottes**, pelées et coupées en rondelles



10 ml (2 c. à thé)
de **poudre de cari**



6 **œufs**

Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits, faites-les cuire au micro-ondes 5 minutes dans un bol avec 60 ml (1/4 tasse) d'eau avant de les utiliser pour la recette.



60 ml (¼ tasse)
de **sauce soya**



250 ml (1 tasse)
de **petits pois surgelés**



Sel et poivre, au goût

On l'accompagne :

- + de légumes (ex. : légumes cuits)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Dans une petite casserole, cuire le **riz** selon les indications sur l'emballage.
- 2 Pendant ce temps, dans une grande poêle, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif et cuire le **poulet** 5 minutes. Mélanger de temps en temps avec une cuillère en bois.
- 3 Ajouter l'**oignon**, l'**ail** et les **carottes**, puis mélanger. Cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les carottes se piquent facilement à la fourchette. Mélanger de temps en temps.
- 4 Ajouter la **poudre de cari**, mélanger et tasser tous les ingrédients d'un côté de la poêle. Ajouter et cuire les **œufs** de l'autre côté, en les mélangeant de temps en temps.
- 5 Une fois les œufs cuits, ajouter le **riz cuit**, la **sauce soya** et les **petits pois**. Cuire 2 minutes ou jusqu'à ce que les petits pois soient chauds.
- 6 **Saler** et **poivrer** au goût.

Variante: Cette recette peut être personnalisée avec différentes garnitures, comme de la coriandre fraîche, du jus de lime ou des arachides concassées.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Laver les carottes
- Casser les œufs
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer

Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

- Assurez-vous que les carottes s'écrasent bien à la fourchette.
- Écrasez les petits pois dans l'assiette de votre tout-petit.