

Plat principal

Portions : 4

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 h 05

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 6 mois

Poulet sur riz aux bananes



4 cuisses de poulet
[environ 1 kg / 2 lb]



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



5 ml (1 c. à thé)
de **cumin moulu**



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



1 oignon jaune, pelé
et coupé en lanières



4 gousses d'ail, pelées
et hachées



3 branches de **céleri**,
coupées en petits dés



2 bananes, pelées et
coupées en rondelles



375 ml (1½ tasse)
de **riz sec**



750 ml (3 tasses)
de **bouillon de poulet**



Sel et poivre,
au goût

**Apprenez comment
faire un bouillon
maison grâce à
[notre capsule vidéo.](#)**

On l'accompagne :

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

Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 190°C (375°F).
- 2 Placer les **cuisses de poulet** dans une assiette, puis les enrober de **poudre de cari** et de **cumin** tous les côtés.
- 3 Dans une casserole allant au four, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif et cuire les **cuisses de poulet** jusqu'à ce que la peau soit dorée, environ 3 minutes. Retourner les cuisses à l'aide de pinces et cuire 3 minutes de l'autre côté. Retirer les cuisses de poulet et mettre de côté dans une assiette propre.

Astuce: Si votre casserole n'est pas assez grande pour cuire les 4 cuisses de poulet en même temps, procéder en deux temps ou utiliser deux casseroles (ou deux poêles).

- 4 Dans la même casserole à feu moyen-vif, cuire l'**oignon**, l'**ail** et le **céleri** 5 minutes. Au besoin, ajouter un peu d'huile.
- 5 Ajouter les **bananes** et le **riz**. Mélanger avec une cuillère en bois, puis cuire 2 minutes.
- 6 Ajouter le **bouillon de poulet**. **Saler** et **poivrer** au goût, puis chauffer jusqu'à ce que le bouillon commence à bouillir.
- 7 Ajouter les cuisses de poulet et cuire au four 30 minutes avec le couvercle. Retirer le couvercle et cuire 20 minutes de plus, jusqu'à ce que la chair du poulet se détache facilement.

Astuce: Si votre casserole ne va pas au four, versez le contenu dans un moule à cuisson et recouvrez-le d'un couvercle ou de papier d'aluminium.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer
- Laver le céleri
- Peler les bananes
- À l'aide d'un couteau à beurre, couper les bananes en rondelles