

Poulet exotique

Préparation	15 minutes
Cuisson	55-60 minutes
Portions	4
Coût (portion)	2,36 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.

Instruments Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, 2 assiettes, grand chaudron allant au four (ou grand plat à cuisson), pinces, cuillère de bois.



Ingrédients



4 cuisses de poulet avec peau (environ 1kg/2lbs)



10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari



5 ml (1 c. à thé) de cumin en poudre



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



Sel et poivre au goût



1 gros ou 2 petits oignons jaunes pelés et coupés en lanières



4 gousses d'ail pelées et hachées



3 branches de céleri coupées en petits dés



2 bananes pelées et coupées en tranches

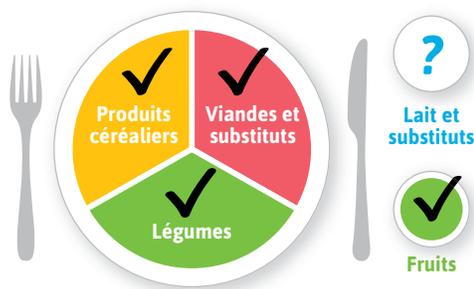


375 ml (1½ tasse) de riz



750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



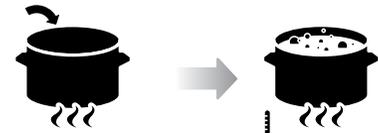
Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? de légumes (ex. salade ou légumes verts) et d'un fruit pour compléter la portion

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

<p>1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 190°C (375°F).</p>	
<p>2 Dans une assiette, assaisonner les cuisse de poulet de chaque côté avec la poudre de cari et le cumin.</p>	
<p>3 Dans un chaudron allant au four, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Cuire les cuisse de poulet 3 minutes du premier côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retourner les cuisses pour les cuire 3 minutes de l'autre côté. Astuce: Si votre chaudron n'est pas assez grand pour cuire le poulet en même temps, procéder en deux temps ou utiliser deux chaudrons (ou deux poêles).</p>	
<p>4 Retirer les cuisses de poulet et mettre de côté dans une assiette propre. Dans le même chaudron, faire revenir l'oignon, l'ail et le céleri 5 minutes à feu moyen-vif (ajouter un peu d'huile au besoin).</p>	
<p>5 Ajouter les bananes et le riz. Faire revenir 2 minutes.</p>	
<p>6 Ajouter le bouillon de poulet et chauffer jusqu'à ce que le bouillon commence à bouillir.</p>	
<p>7 Déposer les cuisses de poulet sur les légumes.</p>	
<p>8 Cuire au four environ 30 minutes avec le couvert. Retirer le couvert et poursuivre la cuisson 20 minutes. Astuce: Si votre chaudron ne va pas au four, verser le contenu dans un plat de cuisson allant au four et recouvrir d'un couvercle ou de papier d'aluminium.</p>	

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca