

Riz frit au poulet et cari

Préparation	15 minutes
Cuisson	30 minutes
Portions	5
Coût (portion)	1,78 \$
Conservation	Environ 2-3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses & cuillères à mesurer, épluche-légumes, planche à découper, couteau tranchant, petit chaudron, grande poêle, cuillère de bois.



Ingrédients



625 ml (2½ tasses) d'eau



310 ml (1¼ tasse) de riz sec



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

ON PEUT AUSSI METTRE DES CREVETTE NORDIQUES.



4 hauts de cuisse de poulet sans peau et désossés (environ 350g), coupés en lanières



1 gros ou 2 petits oignons jaunes en gros cubes (environ 250 ml / 1 tasse)



4 carottes pelées, coupées en rondelles



4 gousses d'ail hachées



10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari



Sel, poivre et sauce piquante de type Tabasco, au goût



6 œufs

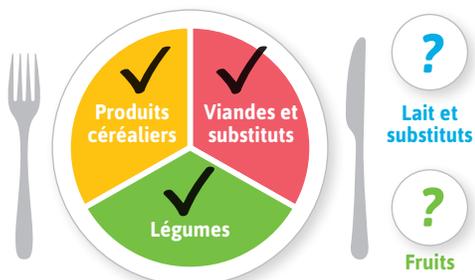


60 ml (¼ tasse) de sauce soya



250 ml (1 tasse) de petits pois surgelés

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



Équilibre nutritionnel de l'assiette

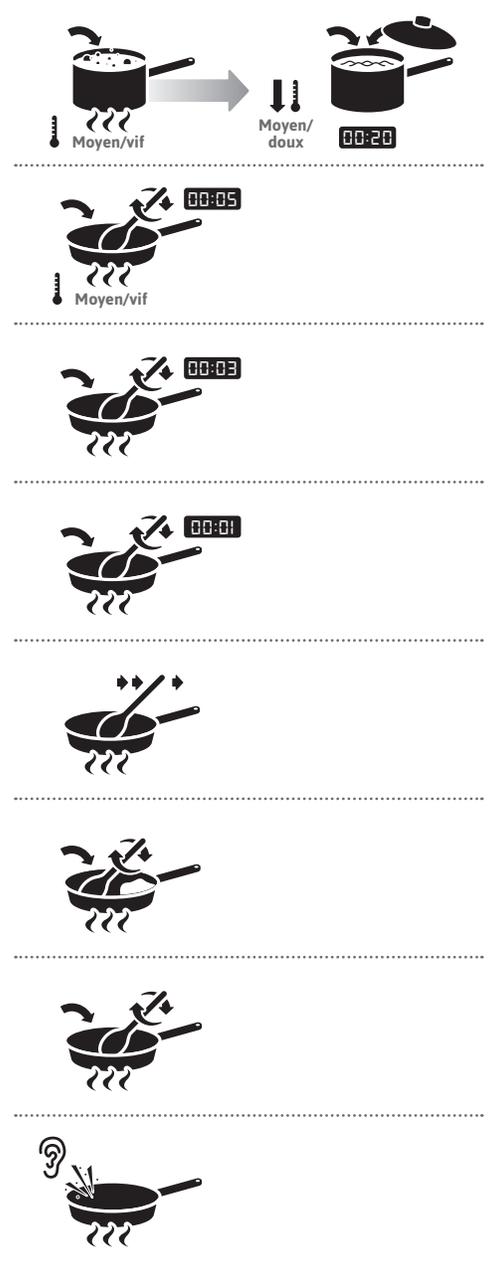
On l'accompagne :

? de légumes au choix pour compléter la portion (ex. légumes cuits) et d'un fruit

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

Préparation

- 1** Dans un petit chaudron, porter l'**eau** à ébullition, ajouter le **riz**, baisser le feu, couvrir et cuire 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit et mettre de côté.
Astuce : Profitez de ce temps d'attente pour couper et mesurer les ingrédients de la recette.
- 2** Pendant ce temps, dans une grande poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'**huile** et faire colorer le **poulet** environ 5 minutes.
- 3** Ajouter les **oignons** et les **carottes**. Laisser cuire 2-3 minutes.
- 4** Ajouter l'**ail**, le **cari**, du **sel** et du **poivre**. Mélanger et cuire une minute.
- 5** Tasser tous les ingrédients sur le côté de la poêle.
- 6** Ajouter les **œufs** et les brouiller avec la cuillère en bois. Laisser cuire.
- 7** Une fois les œufs cuits, mélanger tous les ingrédients. Ajouter le **riz cuit**, la **sauce soya**, les **petits pois** et la **sauce piquante** si désiré. Mélanger de nouveau.
- 8** Laisser cuire jusqu'à ce que des crépitements se fassent entendre et que le riz commence à s'assécher. Ajuster le sel et le poivre au besoin et servir.
Variante : Cette recette peut être personnalisée avec différentes garnitures comme de la coriandre fraîche, du jus de lime, ou encore des arachides concassées.



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