POULET MASSALA ET SON RIZ

Vendredi 15 Septembre 2017

A chacun et à chacune sa recette indienne avec des variantes diverses .La mienne, elle a été un peu inspirée par Cuisine Actuelle. Mais je l'ai revue sérieusement pour être raisonnable dans le comptage

Poulet Massala au riz pour 2 personnes et 8pp- 7 sp par part

-200 g de blancs de poulet*

-40 g de riz basmati*

-100 g de pommes de terre *

-1 carotte *

-1 oignon

-1 banane ou 2 fressinettes *

-1/2 cuillerée à café de gingembre en poudre

-1/2 cuillerée à café de cannelle

-1/2 cuillerée à café de cumin

-10 g de raisins de Corinthe

-10 g de beurre à 41 %

-sel poivre

-1 sachet de thé noir

Mettre les raisins dans un bol de thé chaud pour les réhydrater 1 bonne heure avant

Couper les blancs de poulet en lanières

Râper la carotte, émincer l'oignon, éplucher les pommes de terre et les couper en rondelles

Dans une sauteuse, fondre le beurre et y faire revenir l'oignon et la carotte avec les épices à feu doux pendant 3 minutes en remuant régulièrement

Rajouter les blancs de poulet, les pommes de terre .Bien mélanger, assaisonner sel poivre.

Verser un grand verre d'eau et cuire 15 minutes à feu moyen

Pendant ce temps, cuire le riz selon la notice (11 minutes à l'eau bouillante salée en général) , l'égoutter et le verser dans la sauteuse avec la banane coupées en rondelles et les raisins de Corinthe égouttés. Bien mélanger

Poursuivre la cuisson 2 minutes

Servir bien chaud

J’ai pris des bananes dites fressinettes beaucoup plus goûteuses que la banane ordinaire.Comme elles sont petites, compter une par personne

Surtout ne prenez pas de bananes trop mûres, elles s’écraseraient à la cuisson

Pour l’eau versée ,il faut qu’elle recouvre la préparation

Pour le repas : salade de tomates cœurs d’artichauts + 1 c à c d’huile (1pp- 1 sp)- poulet massala au riz (8pp- 7 sp)-mousse pêche avec 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp). Total : 10 pp- 10 sp

Très bon vendredi à vous toutes et tous

Lilou 3158 (blog cuisine contrôlée by lilou light .fr)

Tous droits réservés