

metro



Cari de poulet minute

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 46 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:10 CUISSON | 0:20 TEMPS TOTAL

Ingrédients

15 ml Huile de canola
(1 c. à soupe)

1 Oignon moyen, haché

1 Gousse d'ail, hachée finement

450 g Hauts de cuisses de poulet désossés, coupés
(1 lb) en cubes

20 ml Féculé de maïs
(4 c. à thé)

15 ml Eau froide
(1 c. à soupe)

Au goût, poivre du moulin

15 ml Poudre de cari

Préparation

Dans un poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen, et faire cuire l'oignon et l'ail jusqu'à tendreté. Réserver au chaud.

Dans la même poêle, faire colorer les cubes de poulet environ 5 min en remuant souvent (si nécessaire, rajouter un peu d'huile).

Dans un bol, délayer la féculé de maïs dans l'eau, ajouter le poivre, le cari et le bouillon de poulet et incorporer aux cubes de poulet. Remuer sans arrêt jusqu'à épaississement du liquide de cuisson. Ajouter les poivrons et le mélange d'oignon et d'ail réservé.

Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter environ 5 minutes.

Garnir avec la coriandre et servir avec un riz et du pain naan.

Source : Le Poulet du Québec

Accords vins et mets



Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

(1 c. à
soupe)

190 ml Bouillon de poulet
(3/4 tasse)

60 ml Poivrons rouges (ou poivrons verts), coupés en
(1/4 tasse) lanières

60 ml Coriandre fraîche
(1/4 tasse)

Accords bières et mets



Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
