



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

One-Pot Meal : riz coco, poulet au curry & sauce yaourt

 Pour 3 personnes Très facile 65 min**4.46€ La portion** (prix indicatif)

Suggestion pour pimper votre one-pot : utilisez vos légumes préférés : haricots verts frais coupés en morceaux, brocoli, poivrons, etc.

Les ingrédients

- **165 g** de Riz long grain
- **200 g** de Carotte
- **100 ml** de Lait de coco (à cuisiner)
- **2 pièce** de Filet de poulet
- **3 gousse** de Ail
- **1.5 c à c** de Curry en poudre jaune
- **0.75 c à c** de Coriandre en poudre
- **2 pièce** de Cébette
- **2 c à s** de Amande effilée
- **125 g** de Yaourt nature
- **4 brin** de Coriandre fraîche
- **1 pièce** de Citron vert non traité
- **1 filet d'** de Huile d'olive
- **10 g** de Gingembre frais
- **75 g** de Petit pois cuit

Étapes de préparation

**Préparation : 15 min****Cuisson : 50 min****Attente : 0 min**

Le riz

- 1 Préchauffez votre four à 230°C en chaleur traditionnelle.
- 2 Épluchez 200 g de carotte. Coupez-la en brunoise (= en petits dés).

Astuce : coupez d'abord la carotte en tranches d'env. 5-7 mm d'épaisseur. Recoupez ces tranches en bâtonnets. Puis coupez les bâtonnets en petits dés.

- 3 Faites bouillir 230 ml d'eau (à la bouilloire, casserole, micro-onde, etc. Mais couvrez le récipient pour avoir le bon volume d'eau.).
Si vous voulez, vous pouvez aussi utiliser du bouillon de légumes ou de volaille. Dans ce cas, référez-vous à la dose recommandée indiquée sur le paquet.
- 4 Versez l'eau bouillante dans le plat avec 100 ml de lait de coco et ½ petite càc de sel. Mélangez pour dissoudre le lait.
- 5 Ajoutez 165 g de riz et les dés de carotte. Mélangez.
- 6 Couvrez le plat hermétiquement avec une feuille d'aluminium.
Enfournez au milieu du four chaud pendant 25 min.

Le poulet

- 7 Pendant ce temps, coupez 2 filets de poulet en lamelles. Recoupez les lamelles en deux si besoin.
- 8 Mettez le poulet dans un saladier.
Ajoutez 3 càs d'huile d'olive, 3 gousses d'ail et 1 càc de gingembre râpé (utilisez une râpe ou un presse-ail), 1.5 càc de curry, 1/3 de càc de coriandre en poudre, 1 petite càc de sel et plusieurs tours de moulins à poivre.
- 9 Mélangez le poulet à la main pour imprégner la marinade. Faites mariner de côté.

La sauce au yaourt

- 10 Prélevez les feuilles de 4 brins de coriandre avec les tiges les plus fines.
Mettez-les dans un verre haut. Utilisez des ciseaux pour les hacher.
- 11 Ajoutez-y 125 g de yaourt, le zeste d'un citron, ½ grosse càs de jus de citron et du sel.
Mélangez. Si besoin, rectifiez l'assaisonnement avec du citron ou du sel.
- 12 Mettez la sauce au frais en attendant.
- 13 Ciselez finement 2 oignons cébettes. Mettez-les au frais.

Finitions

- 14 Après 25 min, sortez le plat du four. Enlevez l'aluminium (attention de ne pas vous brûler avec la vapeur). Égrainez délicatement le riz avec une fourchette.
- 15 Ajoutez les petits pois, le poulet et la marinade.
Mélangez.
- 16 Remettez l'aluminium sur le plat.
Continuez la cuisson au four 15 à 20 min jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

- 17 Après 15 min, vérifiez rapidement si le poulet est cuit et continuez ou non la cuisson en fonction.
- 18 Laissez le plat reposer à couvert pendant 10 min.

Astuce : mettez 2 càs d'amandes effilées (et la noix de coco râpée en option) sur une plaque de four recouverte d'un papier cuisson.

Enfournez la plaque dans le four éteint pour les torréfier. Le four étant très chaud, c'est très rapide ! Vérifiez après une minute puis continuez en vérifiant fréquemment jusqu'à ce que les noix aient une couleur dorée.

- 19 Après 10 min, mélangez le riz avec une fourchette.
- 20 Servez avec la sauce au yaourt, 2 oignons cébette, de la coriandre fraîche s'il vous en reste et les amandes.