

CARI DE POULET

DOUCES ÉPICES

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION: 20 MINUTES

CUISSON: 60 MINUTES

6 PORTIONS



1/4 tasse d'huile d'olive

1/2 c. à thé de poivre noir

12 pilons de poulet

1 tasse de poivron rouge ou jaune, en dés

3/4 tasse d'oignon, en dés

2 gousses d'ail hachées

2 c. à soupe de gingembre frais, râpé

2 c. à soupe de pâte de cari

*1 boîte de pêches (14 oz) en conserve
avec le jus, en dés*

3/4 tasse de yogourt aux pêches ou nature

1/4 tasse de lait de coco

2 c. à soupe de jus de lime (1 lime)

Coriandre fraîche hachée, pour garnir (au goût)

SUGGESTION

*Cette recette est simple
à diviser en deux*

Valeur nutritive

PAR PORTION (1/6 de recette)
(2 pilons)

Équivalences rénales:
3 éq. protéine + 1 éq. fruit

Calories	406 kcal
Protéines	25 g
Glucides	11 g
Fibres	1 g
Lipides	28 g
Gras saturés	8 g
Cholestérol	106 mg
Sodium	276 mg
Potassium	519 mg
Phosphore	259 mg

PRÉPARATION

- 1** Dans une poêle à fond épais, faire chauffer l'huile à feu moyen.
- 2** Poivrer les pilons de poulet et les faire dorer dans l'huile sur tous les côtés.
- 3** Entre-temps, tailler les poivrons, l'oignon, l'ail et le gingembre.
- 4** Retirer le poulet de la poêle, mais garder l'huile.
- 5** Réduire le feu à moyen doux et déposer la pâte de cari, l'ail et le gingembre directement dans l'huile. Ajouter les poivrons et l'oignon, et bien les enrober du mélange.
- 6** Remettre le poulet dans la poêle, ajouter les pêches avec leur jus et augmenter la chaleur pour amener à faible ébullition.
- 7** Couvrir et enfourner pendant 40 minutes à 350°F (four traditionnel).
- 8** Retirer le plat du four et le remettre sur le feu à basse température. Ajouter le yogourt, le lait de coco et le jus de lime. Remuer lentement pour disperser la chaleur. Ne pas faire bouillir.
- 9** Garnir de coriandre hachée et servir sur du riz blanc.

Remarque: Ce poulet se cuisine d'avance jusqu'à l'étape 7, inclusivement.

On peut alors réfrigérer la préparation ou en congeler des portions.

Pour servir: il suffit de réchauffer le tout à feu doux et d'ajouter le yogourt, le lait de coco et le jus de lime. Faire cuire le riz pendant que le plat réchauffe.