

Recette bio : Poulet curry

*"Recette de poulet au curry bio et riz basmati
Jardin BiO pour régaler toute la famille."*

Une recette classique composée de riz basmati bio Jardin BiO, de morceaux de poulet mijotés dans une sauce au curry bio Jardin BiO. Une alternative à la sauce curry : la sauce soja bio pour un goût plus doux.

↓ Voir les ingrédients



| | |
|---|---------|
|  Temps de préparation | 30 mn |
|  Nombre de personnes | 4 pers. |
|  Difficulté | Facile |

Les + recettes



Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 4 blancs de poulet
- Huile d'olive douce Jardin BiO
- 200g de riz basmati Jardin BiO
- Sauce curry douce ou 20 cl soja cuisine Jardin BiO 20 cl
- 2 cuillère à café de curry poudre Jardin BiO
- Sel de Guérande

Etapas de préparation

- 1** Dans une casserole, faire chauffer de l'huile d'olive, y jeter les 200g de riz basmati et remuer jusqu'à ce que le riz devienne translucide.
- 2** Ajouter alors de l'eau (bien recouvrir le riz), saler. À ébullition, diminuer le feu au plus bas et recouvrir d'un couvercle, laisser cuire et rajouter de l'eau si besoin.
- 3** Couper les blancs de poulet en dés. Dans une poêle un peu profonde, faire revenir les blancs de poulet dans de l'huile d'olive.
- 4** À la fin de la cuisson, ajouter la sauce curry. Si pas utilisation de la sauce curry, ajouter sauce soja cuisine en fin de cuisson des blancs de poulet + curry. Saler à votre convenance.
- 5** Astuce : suivez la même recette pour un délicieux poulet basquaise en utilisant la sauce basquaise . Pour varier les plaisirs, vous pouvez ajouter du jambon de Bayonne.