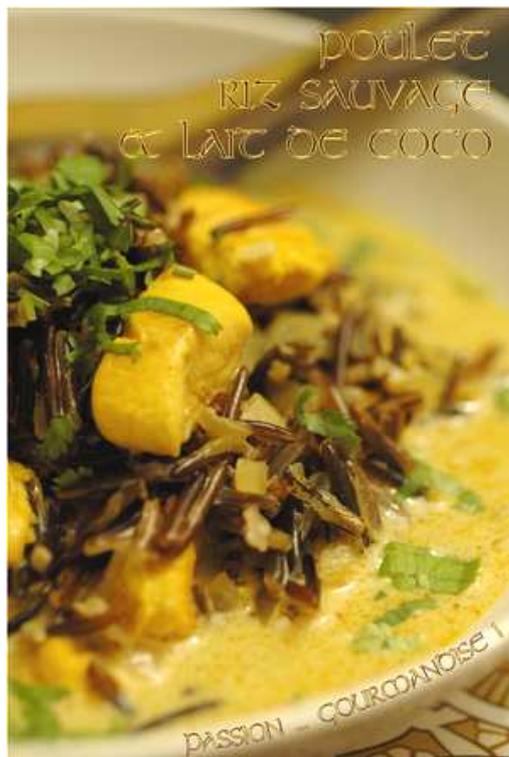


CURRY DE POULET AU RIZ SAUVAGE

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 55 min



250 g de riz sauvage

1 oignon

1 belle gousse d'ail

1 cuillère à café de pâte de curry rouge

400 g de blancs de poulet

1 cuillère à soupe rase de curcuma

40 cl de lait de coco

1 cuillère à soupe de sucre de palme (ou sucre roux à défaut)

2 cuillères à soupe de sauce soja

3 cuillères à soupe d'huile neutre (tournesol pour moi)

1 jus de citron vert

1 beau bouquet de coriandre fraîche

graines de coriandre

- 1 Eplucher ail et l'oignon, les hacher.
- 2 Rincer le riz sauvage à l'eau froide, égoutter.
- 3 Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans un wok, y mettre à revenir l'oignon et l'ail hachés, la pâte de curry rouge, remuer jusqu'à ce que l'oignon devienne transparent et que les épices embaument la cuisine.
- 4 Y ajouter le riz sauvage et 4 fois son volume d'eau (indication de mon paquet). Laisser cuire 45 min environ jusqu'à ce que les grains de riz s'ouvrent et que la chair blanche apparaisse.
- 5 Pendant la cuisson du riz, couper le poulet en petits dés, le faire revenir dans les 2 cuillères à soupe d'huile restantes, saupoudrer du curcuma et le laisser dorer légèrement et réserver. Ciseler la coriandre.
- 6 Quand le riz est cuit, ajouter le lait de coco, le sucre de palme, la sauce soja et le poulet. Rectifier l'assaisonnement.
- 7 Laisser chauffer pendant une dizaine de minutes sans faire bouillir.
- 8 Au moment de servir, ajouter le jus de citron vert et parsemer de coriandre ciselée et en graines.