

TIKA AU CURRY
et Riz Thaï





Préparation : 10 min



Cuisson : 75 min



Pour : 1 personne

INGRÉDIENTS

- 450g de poulet tikachick
- 300g de riz thaï
- 400ml de lait de coco
- 2 càs de poudre de curry
- 1 pomme granny
- 100g de crème fraîche
- 30g de farine
- 2 échalotes
- 50g de gingembre
- 2 bâtons de citronnelle
- 400ml de bouillon de volaille
- 30g de beurre
- 2cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans un wok, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajoutez le riz et laissez cuire 2 à 3 minutes pour qu'il devienne nacré.
- Ajoutez le lait de coco, la citronnelle et le gingembre puis laissez cuire à l'étuvée*.
- Émincez les échalotes et coupez les pommes en lanières. Réservez.
- Pendant ce temps, dans une casserole, faites fondre une noix de beurre, versez les échalotes et les pommes puis le curry et laissez mijoter quelques minutes.
- Ajoutez la farine et le bouillon de volaille, mélangez le tout et laissez mijoter pendant 15 minutes à feu doux.
- Tamisez la sauce et remettez-la dans la casserole.
- Ajoutez du sel et du poivre.
- Ajoutez la crème et laissez réduire quelques minutes.
- Ajoutez le poulet tikachick encore surgelé, couvrez votre casserole puis laissez cuire 20 à 30 minutes.
- Dressez votre assiette avec le riz, le poulet tikachick enrobé de sauce.

* A l'étuvée : c'est à dire à feu doux pendant environ 20 minutes.

CONTACTEZ-NOUS

Inélis - Tel : 02.33.77.10.80
info@inelis.fr

Par Passion
Depuis 2000

RÉJOIGNEZ-NOUS



WWW.FRANCE-KEBAB-RESTAURATION.COM