

PRODUCTEURS
DE *bien-être*

Riz à l'ananas et au curry

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES
PORTIONS : 6



INGRÉDIENTS

- 150 g d'ananas coupé en dés
- 8 à 10 crevettes décortiquées
- 125 g de poulet
- 2 œufs
- 200 g de riz cuit
- 15 g de curry en poudre
- 15 g de sel
- 8 g de sucre
- 80 ml de sauce soja légère
- 50 g de noix de cajou grillées
- 1 tomate coupée en dés
- 1/2 oignon haché
- 1 cuillère à soupe de beurre
- Un peu de ciboulette ciselée
- Huile végétale
- 150 ml de lait de coco

Préparation

1. Pour une présentation dans l'ananas, couper le fruit en deux, puis évider délicatement l'une des moitiés. Réserver la coque et couper la pulpe en morceaux.
2. Dans une poêle, saisir les crevettes décortiquées à l'huile végétale, puis les retirer et les réserver.
3. Dans la même poêle, ajouter le beurre et faire cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien doré sur toutes ses faces.
4. Écartier le poulet sur un côté de la poêle. Ajouter les œufs, les brouiller rapidement, puis les mélanger avec le poulet.
5. Incorporer le riz blanc cuit et le curry en poudre. Mélanger soigneusement afin que le curry torréfie légèrement et libère tous ses arômes.
6. Ensuite, ajoutez le sel, le sucre, la sauce soja légère, le lait de coco, les noix de cajou grillées, la tomate et l'oignon. Mélanger jusqu'à obtention d'un ensemble homogène.
7. Incorporer l'ananas et les crevettes réservées. Mélanger délicatement.
8. Ajouter la ciboulette ciselée et mélanger. C'est prêt à servir.
9. Pour une présentation dans l'ananas, garnir la moitié d'ananas évidée avec le riz sauté. Décorer avec quelques noix de cajou grillées et un peu de ciboulette ciselée.



essential
**COSTA
RICA**