

Poulet au curry



Ingrédients de la recette

Recette pour 6 personnes

Pour peler les tomates

- 400 g [d'eau](#)

Cuisson du poulet

- 35 g [d'huile arachide](#)
- 100 g [d'oignon](#)
- 110 g [de pomme](#)
- 800 g [de poulet](#)
- 3 g [de curry](#)
- 0,5 g [de cannelle](#)
- 0,5 g [de muscade](#)
- 2 g [de sel](#)
- 0,5 g [de poivre](#)
- 330 g [de tomates](#)
- 3 g [de cube de bouillon de poule](#)
- 100 g [d'eau tiède](#)
- 50 g [de crème fraîche](#)

Cuisson du riz au micro-ondes

- 200 g [de riz](#)
- 500 g [d'eau](#)

Préparation



Préparons la pomme...évider, [peler](#), couper en dés ou râper la pomme.
[Citronner](#) légèrement.



Réserver sur votre plan de travail



Préparons le citron et le poulet...Presser le jus du citron.
Couper le poulet en petits morceaux.

Préparons l'oignon... *Inciser verticalement, puis horizontalement l'oignon.* [Émincer](#)
perpendiculairement aux incisions verticales et horizontales.



Le [ciselage](#) peut être en dés minuscules ou plus gros.



Commençons la cuisson...Faire chauffer l'huile dans une [cocotte](#) ou un autocuiseur, jetez-y



l'oignon, la pomme fruit râpé ou en dés.



Pendant ce temps, préparons les tomates...Ébouillanter, peler, [épépiner](#), couper en morceaux



les tomates.



6

Tous mes ingrédients sont sur mon plan de travail...Ajouter les morceaux de poulet. Quand le tout est coloré, [saupoudrer](#) avec le curry, la cannelle, muscade, sel et poivre.



7

On continue...Ajouter les tomates, le cube bouillon de poule, l'eau.



[Mijoter](#) 40 minutes à feu très doux en mélangeant régulièrement.



8

Finition du plat...Au moment de servir, ajouter la crème fraîche et le jus du citron.



Cuire le riz...Au [micro-ondes](#) à 900W, mettre 200 g de riz dans un saladier avec 1/2 litre d'eau ou de bouillon. [Cuire](#) en position "cuisson ou réchauffage" pendant 15 minutes.

Le riz brun cuit entre 15 et 20 minutes.

Ou cuire à l'eau en plongeant le riz dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20



minutes environ.