

- ✓ Chou-fleur au curry à l'indienne
- ✓ Emincés de poulet et riz basmati
- ✓ Papillotes de fruits

Chou-fleur à l'indienne et émincés de poulet

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 1 chou-fleur
- ✓ 2 carottes
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 oignon
- ✓ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 20 cl de lait de coco
- ✓ 1 cc café de graines de cumin
- ✓ 1 cc café de curry en poudre
- ✓ sel, poivre
- ✓ riz basmati
- ✓ 6 Escalopes de poulet émincées (environ 750g)



Préparation:

- Couper le chou-fleur en bouquet, le laver. Le cuire dans l'eau bouillante 2 min. L'égoutter.
- Changer l'eau, saler et refaire cuire le chou-fleur pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante. L'égoutter de nouveau.
- Peler et râper les carottes, l'ail et l'oignon.
- Dans une poêle, faire cuire la viande émincée dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.
- Cuire le riz dans de l'eau bouillante salée.
- Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, y ajouter les épices, les carottes, l'ail, l'oignon et le chou-fleur. Couvrir pendant 2 minutes.
- Enlever le couvercle et faire cuire à feu moyen pendant 5 minutes, puis verser le lait de coco.
- Dresser l'ensemble.

Mes notes :



Papillote de fruits

Ingrédients : compter 150g/pers

- ✓ Pomme à cuire
- ✓ Poire
- ✓ Raisin noir
- ✓ Raisin Blanc
- ✓ Bâton de cannelle,
- ✓ Clou girofle, badiane
- ✓ 1 gousse de vanille
- ✓ Papier d'aluminium



Préparation :

- Peler et laver les fruits. Les couper en petits quartiers.
- Les emballer hermétiquement dans des papillotes d'aluminium. Parsemer d'épices.
- Cuire 30/35 min à thermostat 210°C.

Mes notes :

