

POÊLÉE DE VIANDE HACHÉE

à l'indienne

Top



Par personne



Préparation: 10 minutes
Cuisson: 20 minutes

Pour 2 personnes:

- 11 120 g de riz au jasmin
- 0 Sel, poivre
- 0 1 bouquet de ciboules
- 0 1 gousse d'ail
- 1 1 cc d'huile végétale
- 4 180 g de viande hachée de volaille
(filet de poitrine de poulet)
- 0 1 cc de curry en poudre
- 0 150 ml de bouillon de volaille (1/2 cc de poudre)
- 2 70 ml de lait de noix de coco
(p. ex. Coop **Weight Watchers**)
- 0 3 tomates
- 0 100 g d'ananas (frais)
- 0 1 CS de coriandre hachée

1. Faire cuire le riz en suivant les instructions de l'emballage. Laver et couper en rondelles les ciboules. Presser l'ail. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y saisir la viande hachée.

2. Ajouter les ciboules et l'ail et faire sauter le tout. Ajouter le curry et faire brièvement revenir. Déglacer avec le bouillon de légumes et le lait de noix de coco. Faire cuire le tout env. 10 minutes.

3. Laver les tomates. Couper les tomates et l'ananas en dés. Ajouter les tomates et l'ananas à la poêlée et faire cuire le tout env. 5 minutes. Assaisonner avec le sel, le poivre et la coriandre. Servir la poêlée avec le riz.