



# Riz casimir

8

Temps total: 0:35

Préparation: 0:15

Cuisson: 0:20

Portion(s): 1

Difficulté: Facile



## Ingrédients

**Riz (classique/parboiled), sec**

50 g

5

**Sel iodé**

1 pincée(s)

0

**Poulet, poitrine, crue**

120 g

0

**Oignon**

1 pièce(s), petit

0

**Poivron**

1 pièce(s), petit, rouge

0

**Poivron**

1 pièce(s), petit, jaune

0

**Huile de colza**

1 cc

1

**Poivre**

1 pincée(s)

0

**Curry en poudre**

1 cc

0

**Bouillon de légumes, préparé**

150 ml(1/2 cc de poudre)

0

**Fécule de maïs (p. ex. Maizena)**

1 cc

1

**Lait écrémé, 0.3% MG**

50 ml

1

## Banane

1 pièce(s), petit



## Ananas, frais

50 g



### Instructions

- 1** Cuire le riz. Couper le poulet et le poivron en dés. Hacher finement l'oignon. Faire revenir le poulet dans l'huile, ajouter oignon, poivrons, sel, poivre et curry, déglacer avec le bouillon et cuire env. 20 min.. Délayer la Maïzena dans le lait froid, ajouter à la sauce, bien mélanger et porter à ébullition. Assaisonner avec sel, poivre et curry. Couper la banane et l'ananas en morceaux, les ajouter à la fin de la cuisson et servir accompagné du riz.