



10 minutes



40 minutes



4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 400 g de blancs de poulet Ensemble (ou 400 g de tofu local au curcuma Le Chat des Champs)
- 150 g de champignons blonds
- 1 oignon
- 2 gousses d'aïl
- 2 c à s d'huile de coco ou de ghee (beurre clarifié)
- 2 c à c de curry en poudre
- ½ c à c de cumin en poudre
- 200 ml de lait de coco
- 2 c à s de concentré de tomate
- 1 cube de bouillon de légumes\*
- sel et poivre
- 200 g de riz basmati ½ complet

\*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Peler l'oignon et l'émincer, laver les champignons et les couper en lamelles, puis presser les gousses d'aïl.
2. Faire revenir le tout dans une marmite avec une cuillère à soupe d'huile de coco (ou de ghee) et les épices pendant 5 à 10 minutes à feu doux, en remuant régulièrement.
3. Ajouter le lait de coco, le concentré de tomate, 20 cl d'eau et le cube de bouillon de légumes émietté. Saler et poivrer, bien mélanger et porter doucement à ébullition.
4. Émincer le poulet (ou couper le tofu en petits cubes), l'ajouter à la préparation et cuire à feu doux environ 20 minutes (jusqu'à ce que le poulet soit bien tendre, moins longtemps pour le tofu).
5. Pendant ce temps, laver le riz et le faire revenir dans un peu d'huile de coco (ou de ghee) jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter deux volumes d'eau chaude et cuire 20 minutes à feu moyen, à couvert. Couper le feu et laisser reposer 5 minutes.
6. Dresser les assiettes et déguster !

**Fenouil Sargé**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
ZAC de la Pointe  
02 43 81 87 71

**Fenouil Université**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
22 bd. Louis Leprince-Ringuet  
02 43 88 36 70

**Fenouil République**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
1 rue Gambetta  
02 85 29 15 80

**Fenouil Atlantides**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
4-6 avenue d'Houaoua  
02 85 29 29 69

**Fenouil Antarès**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
Rond-point d'Antarès  
02 43 78 93 82