



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'ail
- 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'ail.
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 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

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

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