

# Dès de poulet au curry – Riz, poivrons



**Ingrédients** – Convives : 2 – Préparation : 10 min – Cuisson poulet : 3 min, riz : 20 min



1 grosse aiguillette



4 càs huile d'olive



1 càs de curry



1 verre de riz



2 poivrons



1 oignon



Poivre et sel



Herbes

## Préparation

1. Le riz
2. Faire bouillir 1L d'eau avec une pointe de gros sel.
3. Verser 1 verre de riz de Camargue et faire cuire 20 min (pour ce riz)
4. Goûter puis égoutter, rincer brièvement.
5. Remettre dans la casserole avec 1 càs d'huile d'olive, remuer, réserver au bain marie.
6. Les légumes
7. Emincer les poivrons et l'oignon.
8. Faire blondir l'oignon dans une poêle avec 2 càs d'huile d'olive.
9. Rajouter les dès de poivrons et cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendre.
10. Verser le tout sur le riz, remuer.
11. Le poulet
12. Couper l'aiguillette en gros dès.
13. Saupoudrer les dès de curry.
14. Les cuire 3 min dans une poêle bien chaude avec 2 càs d'huile d'olive.
15. Verser le tout avec le riz. Saler et poivrer. Rajouter quelques herbes suivant vos goûts.
16. Bien mélanger, servir chaud.

\* \* \* 03 octobre 2020 \* \* \*