

# RIZ CASIMIR AU POULET, À L'ANANAS ET À LA POMME

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250 g de riz à grains longs
- 1 cs de beurre
  - 1 petit oignon, haché
- 1 cc de gingembre haché, facultatif
- 1 Pink Lady, coupée en tranches
- 1 cs de farine
- 1 cs de curry en poudre
- 200 ml de bouillon de légumes
- 100 ml de lait (j'utilise du lait d'avoine)
  - 1 boîte de 140 g d'ananas en morceaux dans son jus d'ananas
- ½ cs d'huile
- 400 g de blanc de poulet, coupé en dés de 1 cm
- 2 bananes, coupées en deux dans le sens de la longueur

Aline Cueni



## PRÉPARATION, ENV. 30 MIN.

1. Faites cuire le riz en suivant les instructions figurant sur l'emballage.
2. Faites chauffer du beurre dans une grande casserole. Faites-y revenir l'oignon et le gingembre pendant 3 minutes. Ajoutez les quartiers de pomme et laissez cuire encore 2 minutes. Incorporez la farine et le curry en poudre, puis faites cuire pendant une minute en remuant constamment.
3. Déglacez avec le bouillon de légumes et le lait. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes. Incorporer l'ananas avec son jus. Assaisonner avec une pincée de sel et de poivre. Réserver au chaud.
4. Faire chauffer une poêle avec ½ cuillère à soupe d'huile, y ajouter les blancs de poulet et les faire saisir à feu vif pendant 1 minute sans les retourner. Puis les faire cuire à feu très vif pendant encore 30 secondes en les retournant fréquemment. Ajouter les blancs de poulet à la sauce Casimir et laisser mijoter pendant 5 minutes.
5. Dans la même poêle, faire dorer les bananes des deux côtés pendant 2 à 3 minutes de chaque côté avec un peu d'huile.
6. Servir le riz Casimir avec les bananes poêlées et le riz !