THE J.M. SMUCKER Co

Cari de poulet et de légumesCari de poulet et de légumes

Prep Time	Cook Time	Serves	Difficulty
30 mins	25 mins	6	N/A

Ingredients

- 1 c. à table (15 mL) d’huile de canola
- 1 oignon, en dés
- 4 gousses d’ail, hachées finement
- 1 c. à table (15 mL) de gingembre frais, émincé
- 2-3 c. à thé (10-15 mL) de poudre de cari, au goût
- 1 lb (454 g) de poitrines de poulet désossées, sans peau, en dés
- Sel et poivre au goût
- 1 poivron rouge, en dés
- 1 patate douce, en dés
- 2 pommes de terre blanches, en dés
- 1 boîte (354 mL) de lait évaporé Carnation® régulier ou 2 %
- 1 tasse (250 mL) de pois surgelés
- 1/2 tasse (125 mL) de coriandre fraîche, hachée

Directions

Step 1:

Faire chauffer l’huile dans une grande poêle sur feu moyen. Ajouter l’oignon, l’ail et le gingembre et faire cuire environ 3 minutes. Ajouter la poudre de cari et remuer fréquemment, 1 à 2 minutes jusqu’à ce que le mélange soit odorant. Saler et poivrer le poulet et le mettre dans la poêle. Faire dorer le poulet sur tous les côtés. Ajouter le poivron, la patate douce et les pommes de terre. Remuer fréquemment en s’assurant que les légumes sont bien enrobés de poudre de cari. Ajouter le lait évaporé, monter le feu et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter de 10 à 15 minutes ou jusqu’à ce que les pommes de terre soient cuites. Ajouter les pois et la coriandre et poursuivre la cuisson 5 minutes sans couvrir, jusqu’à ce que les pois soient chauds. Servir avec du pain naan chaud sur du riz basmati.

Images

