



électronique.

<?xml version="1.0"?>

Partager la recette

Choisir des options

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une recette par courriel

Envoyer une recette par courriel

Adresse électronique

Adresse électronique

CAPTCHA

This question is for testing whether or not you are a human visitor and to prevent automated spam submissions.

## INGRÉDIENTS

- 2 sachets (240 g chacun) riz basmati BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC)
- 2 c. à table (30 mL) huile de canola
- 2 c. à table (30 mL) pâte de cari à l'indienne
- 2 c. à table (30 mL) pâte de tomate
- 1 c. à table (15 mL) gingembre, émincé
- 2 c. à table (30 mL) beurre d'arachide
- 1 boîte (400 mL) lait de coco
- 6 hauts de cuisse de poulet désossés et sans la peau, coupés en cubes
- ½ c. à thé (2 mL) sel
- 2 c. à table (30 mL) feuilles de coriandre (facultatif)
- 4 pains naan, en guise d'accompagnement

## PRÉPARATION

1. 1

Chauffer l'huile dans un grand poêlon à feu moyen-vif. Ajouter la pâte de cari, la pâte de tomate et le gingembre. Cuire, en remuant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le cari libère son parfum. À l'aide d'un fouet, incorporer le beurre d'arachide et le lait de coco, puis porter à ébullition. Incorporer le poulet et le sel. Laisser mijoter de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit.

2. 2

Entre-temps, préparer le riz en suivant le mode d'emploi pour le four à micro-ondes.

3. 3

Napper le riz de la préparation au poulet. Garnir de coriandre et servir avec les pains naan.

## VALEUR NUTRITIVE

### QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 526
- Glucides (g) 40 g

- Fibres (g) 1 g
- Protéines (g) 28 g
- Matières grasses (g) 23 g

## CATÉGORIES:

[Poulet](#), [Moins de 20 minutes](#), [Riz prêt à chauffer](#)

## PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



### [Poulet au beurre avec riz basmati à la noix de coco](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

6 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



### [Poulet Général Tso avec riz](#)

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

11 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



### [Poulet au lait de coco avec riz basmati coriandre-lime](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

8 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)

---

#### Source URL:

<https://ca.bensoriginal.com/recipes/creamy-coconut-butter-chicken-with-basmati-rice>