Mulligatawny au poulet, riz et curry

Une soupe anglo-indienne épicée, enrichie de poulet, de riz et d'un peu de pomme pour adoucir le curry. Elle sert de plat unique.

4 personnes	15 min préparation	35 min cuisson	50 min au total	moyen niveau

Ingrédients

- 300 g de blancs de poulet
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 pomme
- 2 c. à soupe de curry
- 2 c. à soupe de huile
- 800 ml de bouillon de poulet
- 60 g de riz basmati
- 100 ml de lait de coco
- 1 c. à café de sel

Préparation

1. Hacher l'oignon, la carotte et la pomme.
   5 sec / vitesse 5
2. Ajouter l'huile et le curry pour faire revenir.
   4 min / 100°C / vitesse 1
3. Ajouter le poulet en dés, le bouillon et le sel.
   15 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
4. Ajouter le riz rincé.
   12 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Verser le lait de coco et mélanger avant de servir.
   30 sec / vitesse 1 / sens inverse

Le conseil de Tiha
Utilise un curry doux si les enfants mangent la soupe, tu pourras ajouter du piment dans ton assiette.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur ; le riz gonfle.