

POULET BOMBAY ET CHOU-FLEUR, PAPADUMS, RIZ ET ÉPINARDS



Par

Jamie Oliver

Dans

Jamie Oliver Super Food


INGRÉDIENTS :

- 100 g de riz complet
- 1/2 petit chou- eur (400 g)1/2 petit chou- eur (400 g)1/2 petit chou- eur (400 g)1/2 petit chou- eur (400 g)1/2 petit chou-fleur (400 g)
- 1/2 bouquet de menthe fraîche (15 g)
- 6 cuil. à soupe de yaourt nature
- 1 citron
- 1 c. à café bombée de curcuma moulu
- 1 c. à café bombée de curry en poudre (piquant moyen)
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre de 3 cm
- 2 blancs de poulet de 120 g, sans la peau
- 1 c. à café rase de graines de cumin
- 1 c. à café rase de graines de moutarde noire
- 4 papadums crus
- 60 g de pousses d'épinards
- 1 piment rouge frais


RECETTE :

1. Préchauffez le four à 220°C. Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée en suivant les instructions figurant sur l'emballage. Découpez le chou-fleur en fleurettes que vous déposez dans une passoire, placez celle-ci au-dessus du riz, couvrez et laissez cuire 15 min à la vapeur. Mettez les feuilles de la menthe dans un blender (réservez quelques petites feuilles), ajoutez 3 cuillère à soupe de yaourt, la moitié du jus du citron et un peu d'eau, puis mixez 1 min pour obtenir une sauce super lisse et d'un joli vert. Transvasez cette sauce dans un joli récipient et laissez-la infuser au réfrigérateur.
2. Ajoutez dans le blender (pas besoin de le nettoyer) le reste du yaourt et du jus de citron, le curcuma, le curry, le vinaigre, les gousses d'ail et le gingembre pelés et hachés. Mixez pour obtenir une marinade très lisse, que vous versez dans un grand plat de cuisson. Entaillez légèrement les blancs de poulet et plongez-les dans la marinade. Quand la cuisson vapeur du

PRÉPARATION :

 25 minutes

 25 minutes

 2 personnes

 Facile

chou-fleur est terminée, mettez-le avec le poulet, mélangez rapidement, saupoudrez de cumin et de graines de moutarde, puis enfournez pour 15 min : les blancs de poulet doivent être cuits à cœur et le chou-fleur aussi.

3. Quand le riz est prêt, égouttez-le dans une passoire en laissant un peu d'eau dans la casserole, puis placez la passoire sur la casserole. Couvrez et maintenez au chaud sur le petit feu réduit au minimum. Faites gonfler les papadums en les passant l'un après l'autre 30 s au micro-ondes. Coupez les blancs de poulet en tranches que vous répartissez dans les assiettes, avec le chou-fleur, le riz, les pousses d'épinards et les papadums. Arrosez de sauce et garnissez de rondelles de piment et de feuilles de menthe réservées. Bonne dégustation.

Calories : 546 kcal; **lipides** : 13,1 g; **lipides saturés** : 3,5 g; **protéines** : 48 g; **glucides** : 63,6 g; **sucre** : 13,8g; **fibres** 50 : 7,6 g.