

Riz Sauté à la Volaille et au Curry

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- RIZ ROND (POUR RISSOTTO)	1.5 tasses
- BLANC(S) DE POULET	700g (ou Dinde)
- JAMBON CUIT	100g
- POIREAUX ENTIERS	2
- COURGETTE(S)	1
- CAROTTE(S)	2 - 3
- OIGNON(S)	1
- RAISINS SECS	2 c à soupe
- SAUCE AU SOJA	4 c à soupe
- KETCHUP	4 c à soupe
- CURRY EN POWDRE	1 c à café
- BASILIC	1 c à café
- AMANDES EFFILÉES	2 c à soupe
- AIL EN POWDRE	un peu
- PIMENT DE CAYENNE	1 pincée
- OEUF(S)	4
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Coupez les poireaux en julienne, la courgette en bâtonnets et émincez l'oignon.
- Pelez et coupez les carottes en dés. Faites-les cuire 6 minutes au micro-onde sous un film alimentaire.
- Coupez la volaille en lanières ainsi que le jambon.
- D'un côté, faites revenir les oignons dans du beurre chaud, puis ajoutez les courgettes, poireaux et carottes. Salez et poivrez. Laissez étuver doucement à couvert. Réservez.
- D'un autre côté, faites cuire le riz dans de l'eau bouillante salée le temps nécessaire (14-16 minutes). Egouttez. Réservez.
- Dans une grande poêle haute avec couvercle, faites rissoler 1 c à soupe d'amandes effilées dans du beurre chaud, ajoutez les lanières de volaille. Laissez saisir sur toutes les faces en remuant.
- Ajoutez alors le curry, le basilic, l'ail, 2 c à soupe de sauce au Soja et 2 c à soupe de ketchup. Mélangez bien et laissez étuver doucement quelques minutes.
- Intégrez alors les légumes étuvés, les raisins, le jambon et le riz. Homogénéisez.
- Ajoutez le reste de sauce au Soja et le ketchup. Assaisonnez avec le piment de Cayenne. Mélangez convenablement et laissez encore étuver 4-5 minutes.
- Dans une poêle, faites griller à sec les amandes effilées restantes. Réservez.
- Finalement, faites cuire les œufs sur le plat. Salez et poivrez.
- Servez le riz sauté surmonté d'un œuf sur le plat et parsemez de quelques amandes grillées.