

## Poulet curry-citron et pilaf de chou-fleur et haricots verts



*magazine Good Food décembre 06*

prep 5 min

Cuisson 10 min

4 morceaux de poulet avec la peau, que ce soit cuisses ou poitrines

1 csoupe de curry en poudre contenant beaucoup de curcuma (donc très jaune. J'ai pris du Ducros)

200g de riz basmati

500ml bouillon de volaille

200g florettes de chou-fleur (j'avais une fin de paquet de mélange de florettes de chou-fleur, brocoli et romanesco, et j'ai complété avec un peu de chou-fleur frais)

200g de haricots verts surgelés

1 citron (si possible bio, sinon bien le laver) coupé en 2 dans la longueur puis en demi rondelles hyper fines (je n'avais pas coupé encore assez fin)

1 petit bouquet de coriandre, tiges et feuilles finement ciselées (tiges pour la cuisson, feuilles pour saupoudrer et décorer le plat fini)

La recette ne le prévoyait pas mais j'ai utilisé 2 csoupe d'huile neutre

Faire chauffer un peu d'huile neutre dans une grande sauteuse. Y faire dorer le poulet côté peau. Après cela, j'ai vidé l'excédent de gras, en prenant garde d'en laisser un peu, et j'ai poursuivi normalement.

Ajouter le curry en poudre et le riz, laisser frire environ 1 minute en mélangeant, puis verser le bouillon de volaille.

Ajouter les légumes sauf les feuilles de coriandre, retourner le poulet peau dessus.

Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter à couvert 10 minutes, le temps que le poulet ait fini de cuire et que le riz soit juste à point.

Saupoudrer des feuilles de coriandre et servir.

