



Cari de poulet aux fruits

<https://www.soscuisine.com/recette/cari-poulet-fruits>

Quantité : 4 portions

Préparation : 10 min | Cuisson : 35 min

🍴 370 calories/portion



Ingrédients

1 1/2 c.à soupe	huile de canola	23 mL
10	hauts de cuisse de poulet, désossés, sans peau	650 g
1	oignons, hachés finement	200 g
1 c.à soupe	poudre de cari/curry	9 g
3/4 c.à thé	cumin en poudre	2 g
1	pommes, pelées et coupées en segments	180 g
2	poires, pelées et coupées en segments	300 g
1/2 tasse	bouillon de poulet	125 mL
1 pincée	sel [facultatif]	0.2 g
	poivre au goût [facultatif]	
6 c.à soupe	canneberges séchées	50 g
1/4 tasse	lait de noix de coco non sucré	65 mL
1	oignons verts, hachés [facultatif]	

Avant de commencer

Placer les assiettes de service au four à la température minimum pour qu'elles soient chaudes au moment de servir.

Méthode

1. Peler et enlever le coeur des pommes et des poires, puis les couper en segments.
2. Faire chauffer la moitié de l'huile dans un poêlon, à feu vif. Y faire revenir les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés de tous les côtés, environ 8 min. Retirer les morceaux et les réserver au chaud dans le four.
3. Ajouter le restant d'huile et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce que translucide, 2-3 min. Ajouter les épices et cuire 1 min en brassant. Ajouter les pommes et les poires et cuire le tout 6-8 min, en brassant à l'occasion.
4. Ajouter le bouillon et remettre les morceaux de poulet dans le poêlon. Saler et poivrer au goût. Porter à ébullition, puis baisser le feu, couvrir, et mijoter jusqu'à ce que le poulet soit tendre, 12-15 min. Ajouter les canneberges et le lait de coco. Bien mélanger.
5. Garnir d'oignons verts et servir sur les assiettes chaudes.

Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (310g)

- **Calories** : 370
- **Lipides** : 16 g (**Saturés** : 3.9 g ; **Trans** 0.1 g ; **Cholestérol** 80 mg)
- **Glucides** : 33 g (**Fibres** 5 g ; **Sucres** 21 g ; **Glucides nets** 28 g)
- **Sodium** : 90 mg
- **Protéines** : 28 g
- **Vitamine A** : 1 % ; **Vitamine C** : 11 % ; **Calcium** : 4 % ; **Fer** : 12 %

Allégations

Cette recette est :

- **Bonne source de** : Fibres, Manganèse

- **Source de :** Cuivre, Fer, Folacine, Magnésium, Potassium, Vitamine B6, Vitamine C, Vitamine E, Vitamine K
 - **Faible :** Calories, Gras saturés, Sodium
 - **Sans :** Gras trans, Sucre ajouté
-

Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Fruits :** 1 ½ Échanges
- **Légumes :** 1 Échanges
- **Viandes et substituts :** 3 Échanges
- **Matières grasses :** 1 ½ Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.