



## 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 <b>[facultatif]</b>	0.2 g
	poivre au goût <b>[facultatif]</b>	
6 c.à soupe	canneberges séchées	50 g
1/4 tasse	lait de noix de coco non sucré	65 mL
1	oignons verts, hachés <b>[facultatif]</b>	

### 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.