

Riz Casimir

végé

- facile
- moyen
- difficile

Mise en place et préparation: env. 40 min.

250 g de riz à grains longs
(p.ex. parboiled)

1. Préchauffer le four à 60° C. Y glisser un plat et des assiettes.
2. Cuire doucement le riz env. 15 min dans l'eau salée, égoutter, réserver au chaud.

1 c. à soupe de beurre à rôtir
4 blancs de poulet
(env. 500 g),
en lanières d'env.
1 cm de large

3. Bien chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Faire revenir la viande par portions env. 5 min, retirer, réserver au chaud.

3 pommes
2 bananes

4. Evider le cœur des pommes, découper dans la largeur en rondelles de l'épaisseur d'un doigt.

5. Peler les bananes, partager d'abord dans la longueur, puis dans la largeur.



1 c. à soupe de beurre à rôtir

6. Bien chauffer le beurre à rôtir dans la même poêle. Faire revenir les fruits par portions env. 1½ min sur chaque face, retirer, réserver au chaud.

2½ dl de bouillon de légumes
1 c. à soupe de curry, doux
1 c. à soupe de confiture d'abricot
1,8 dl de demi-crème à sauce
sel et poivre, selon goût

7. Mesurer l'eau dans un bol gradué, ajouter le bouillon en granulés, mélanger au fouet.

8. Faire revenir le curry dans la même poêle. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition. Ajouter la confiture d'abricot et la demi-crème à sauce, le temps de bien chauffer. Rectifier l'assaisonnement de la sauce, ajouter la viande.



9. Répartir le riz sur les assiettes. Dresser à côté la sauce Casimir, décorer avec les fruits.



Par personne: lipides 22 g, protéines 36 g, glucides 82 g, 2793 kJ (668 kcal)



Variante: riz Cassandra

Remplacer les fruits par 150 g de carottes et 2 oignons fanes. Détailler les carottes en longues lanières avec l'éplucheur. Couper les oignons avec le vert en rouelles d'env. 3 mm d'épaisseur. Faire revenir les légumes, ajouter 2 c. à soupe d'eau et une pincée de sel, laisser cuire doucement env. 8 min à couvert en tenant croquant. Mettre les légumes et la viande dans la sauce.