



# Escalopes de poulet avec riz au curry et dip de patate douce

---

## Ingrédients pour 4 personnes :

300 g de patates douces  
3 c. à soupe d'huile  
2 anis étoilés  
1 bâton de cannelle  
1 piment rouge  
Sel  
1 pincée de sucre  
300 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)  
1 oignon  
1 poivron rouge  
200 g de riz complet  
1 c. à soupe de curry en poudre  
½ bouquet de coriandre  
4 escalopes de poulet, sans la peau, de 150 g chacune  
Poivre



## Préparation :

1. Épluchez les patates douces et coupez-les en cubes. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une casserole et faites-y revenir les patates douces. Ajoutez de l'eau jusqu'à à peine recouvrir les patates douces. Ajoutez le poivron, les anis étoilés, la cannelle, le sel et le sucre, et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes environ.
2. Retirez l'eau de la casserole et réduisez les patates douces en purée. Ajoutez les myrtilles et faites à nouveau cuire le dip sans cesser de remuer. Retirez du feu laissez refroidir.
3. Épluchez l'oignon et le poivron et découpez-les en petits dés. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une casserole. Faites-y revenir l'oignon et le poivron. Ajoutez le riz et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il se mette à crépiter. Saupoudrez de curry et recouvrez de 400 ml d'eau salée. Laissez cuire à couvert et à feu doux pendant 30 minutes environ.
4. Lavez la coriandre, essorez-la en la secouant et hachez les feuilles fin.
5. Huilez une poêle à griller avec un pinceau et faites-la chauffer. Salez et poivrez les escalopes de poulet. Faites-les griller pendant 15 minutes environ en les retournant une fois.

Wild Blueberry Association of North America

Interlocuteur : mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,  
53111 Bonn, Allemagne, tél. : 0049 228/943 787 – 0,  
fax : 0049 228/ 943 787 – 7, e-mail : info@wildeblaubeeren.de

Crédit photos : Myrtilles sauvages du Canada  
Reproduction gratuite

Prière de fournir deux exemplaires



Canada

6. Dressez les escalopes de poulet avec le riz au curry et saupoudrez de coriandre. Servez avec le dip à la patate douce et myrtille.

**Temps de préparation :** env. 55 minutes

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

Énergie : 492 kcal / 2 071 kJ

Protéines : 35,6 g

Lipides : 7,9 g

Glucides : 65,9 g