

Pollo al Curry marinado en Lima, receta de Arroz con Calabaza.



Ingrédients pour 6 personnes:

6 Hauts de cuisses de Poulet.
3 Citrons verts BIO.
2 Gousses d'Ail.
10 gr de Curry.
15 cl de Crème liquide entière.
5 cl d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
6 pincées de Sel fin.
1 Oignon.
200 gr de Potiron.
350 gr de Riz long.
5 cl d'Huile d'Arachide.
30 gr de Gros Sel.

Préparation:

- Zester et presser les citrons.
- Enlever la peau et l'os des hauts de cuisses de poulet, puis les couper en gros cubes d'environ 30 g.
- Les disposer dans un plat et les assaisonner de sel fin, de zestes et de jus de citron vert, d'ail haché, de curry ainsi que d'huile d'olive.
- Laisser ensuite mariner au frais pendant 1 h.
- Éplucher le potiron et le couper en petits dés d'environ 0,5 cm.
- Éplucher l'oignon et le ciseler en petits dés.
- Rincer le riz à l'eau froide, le mettre dans une casserole et le couvrir d'eau.
- Ajouter une cuillère à café de gros sel, puis cuire à gros bouillon pendant 10 min.
- Égoutter le riz et réserver.
- Dans une poêle chaude avec 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide, colorer le poulet à feu vif pendant environ 1 min de chaque côté.
- Baisser ensuite le feu et ajouter le reste de marinade et 20 cl d'eau.
- Faire bouillir, mélanger et faire réduire légèrement, puis ajouter la crème liquide.
- Faire bouillir de nouveau, puis baisser le feu et cuire doucement jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Pendant ce temps, mettre 3 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle et faire suer l'oignon avec 1 pincée de sel fin pendant 2 min.
- Ajouter le potiron et saler, puis cuire pendant 3 min tout en remuant.
- Ajouter enfin le riz (le cas échéant, ajouter encore un peu d'huile) et faire chauffer le tout vivement durant encore 3 min. Rectifier l'assaisonnement.
- Dresser le riz dans des cercles en inox, puis poser les morceaux de poulet dessus et autour.
- Arroser de sauce et déguster aussitôt !