


Poulet entier à la sauce curry avec orange au four



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 20 min

 Temps actif: 1 h

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 poulet suisse entier d'env. 1,2 kg
- sel
- 1 cc paprika en poudre
- 2 cs huile d'olive
- 1 orange bio
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 2 dl vin blanc sec
- 5 brins persil
- 600 g carottes multicolores
- 60 g beurre
- 1 oignon
- 1 cs curry en poudre
- 2 dl fond de veau
- 2 cs chutney à la mangue
- 2 cs crème fraîche
- 1 cs jus de citron
- 200 g riz basmati

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 821 kcal
- 43 g de protéines
- 56 g de glucides
- 42 g de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Conseil

Cette recette peut également être cuisinée avec des cuisses de poulet au lieu d'un poulet entier. Et pour plus de pep, tu peux relever la sauce de manière encore plus exotique avec des zestes de citron vert et des feuilles de coriandre.

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180° C chaleur supérieure/inférieure (four à air chaud 160° C). Mélanger le sel, le paprika et l'huile d'olive dans un bol. Badigeonner la surface du poulet avec le mélange, saler l'intérieur et mettre la viande dans un plat.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 2 Rincer l'orange, prélever le zeste avec un zesteur et le répartir sur le poulet. Peler l'orange, couper la chair en tranches et les répartir autour du poulet.
- 3 Peler l'ail et les échalotes, les couper en gros dés et les ajouter. Ajouter le vin blanc et saupoudrer de persil. Mettre au four et cuire 55 min.
- 4 Pendant ce temps, éplucher les carottes, les couper en morceaux, saler et faire revenir avec la moitié du beurre à feu doux dans une poêle. Les laisser cuire à couvert en les gardant croquantes, remuer de temps en temps. Peler l'oignon, le couper en petits dés et le faire revenir dans une poêle dans le reste du beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide. Saupoudrer de curry, bien mélanger, faire suer et déglacer avec le fond de veau. Ajouter le chutney de mangue et faire réduire jusqu'à une consistance crémeuse. Ajouter la crème fraîche et lisser. Assaisonner avec du sel et du jus de citron, réserver. Préparer le riz selon les instructions de l'emballage.
- 5 À la fin du temps de cuisson, retirer le poulet du plat, verser le liquide de cuisson à travers une passoire dans la sauce au curry et la faire réduire un peu. Découper le poulet et le servir avec la sauce au curry, le riz et les carottes dans des assiettes chaudes.