

**Donne 6 portions**Susanna Law, Dt. P.  
CALGARY, ALBERTA

# Cari de poivrons rouges et de poulet

« Ce repas est un des préférés de ma famille, affirme Susanna. C'est un mets vite préparé, coloré, idéal quand vous avez soudainement de la compagnie pour souper. »

## CONSEIL

Ce plat est très piquant. N'hésitez donc pas à réduire la quantité de pâte de cari de manière à tenir compte de votre degré de tolérance.

On prend un repas complet

Susanna suggère de servir ce délicieux cari sur un riz à la noix de coco. Il suffit de cuire le riz dans du lait de coco faible en matières grasses au lieu de l'eau. Accompagnez votre cari de RAÏTA AU CONCOMBRE (voir la recette à la page 85).

Portions selon le Guide

PRODUITS CÉRÉALIERS	LÉGUMES ET FRUITS
	1
	1
PRODUITS LAITIERS	VIANDES ET SUBSTITUTS

Valeur nutritionnelle

10 ml	huile végétale	2 c. à thé
625 g	poitrines de poulet désossées, sans la peau, découpées en lanières	1 1/4 lb
250 ml	carottes tranchées finement	1 tasse
500 ml	poivrons rouges coupés en julienne	2 tasses
45 ml	pâte de cari	3 c. à table
250 ml	bouillon de poulet	1 tasse
5 ml	ail émincé	1 c. à thé
1 ml	poivre noir	1/4 c. à thé
50 ml	eau	1/4 tasse
15 ml	fécule de maïs	1 c. à table

1. Chauffer 5 ml (1 c. à thé) d'huile à feu moyen-élevé dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter les lanières de poulet et cuire de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées de toute part. Retirer le poulet et réserver.
2. Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter les carottes et les poivrons puis cuire pendant 3 minutes. Ajouter la pâte de cari et cuire, en remuant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.
3. Remettre le poulet dans la poêle. Incorporer le bouillon, l'ail et le poivre puis porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit à point et que les légumes soient à la fois tendres et croquants.
4. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'eau et la fécule de maïs. Ajouter au contenu de la poêle. Cuire à feu moyen pendant 1 minute ou 2 ou jusqu'à épaississement de la sauce.

PAR PORTION			
Calories	183	Glucides	6,9 g
Protéines	23,1 g	Fibres alimentaires	1,2 g
Matières grasses	6,7 g	Sodium	193 mg

**Excellente** source de vitamine A, de vitamine C, de niacine et de vitamine B<sub>6</sub>. **Bonne** source de vitamine B<sub>12</sub>.