



Tray RIM

<Ingrédients : pour 4 personnes>

[A]	
8 g de coriandre en poudre	240 g d'oignon
4 g de cumin en poudre	50 g d'ail râpé
2 g de curcuma en poudre	50 g de gingembre râpé
2g de poivre de Cayenne	300 g de cuisses de poulet
2g de paprika en poudre	100 g de purée de tomates
4g de garam masala	200 g d'eau

8 g de sel
60 g d'huile de tournesol
Riz au safran, selon le goût

[B]
2 g de graines de cumin
1 bâton de cannelle
2 feuilles de laurier



Curry de poulet aux épices

Des recherches récentes ont montré que les épices ont des propriétés anti-glycémiques et anti-âge.

La cannelle, le gingembre et le curcuma ont des propriétés antioxydantes, stimulantes pour la circulation sanguine et détoxifiantes. La cuisson en combinaison avec des tomates riches en antioxydants avec ces épices peut renforcer les avantages.

Aliment anti-âge

Les épices

<Comment cuisiner>

1. Mélanger les épices de A/.
2. Mettre l'huile de tournesol dans une poêle, ajouter les épices de B/ et chauffer à feu doux pendant 1 minute.
3. Ajouter l'oignon haché avec le 2 et faire revenir à feu doux pendant 15 minutes, puis ajouter les épices A/ , l'ail et le gingembre et continuer à faire revenir.
4. Ajouter les cuisses de poulet et les faire cuire des deux côtés, puis ajouter la purée de tomates, l'eau et le sel et faire cuire à feu doux pendant 30-40 minutes.
5. préparer avec le riz au safran séparément et les servir.
(Mettez la même quantité d'eau de riz dans le cuiseur de riz, cuisiner avec une pincée de safran, une pincée de sel et environ 10 g de beurre).