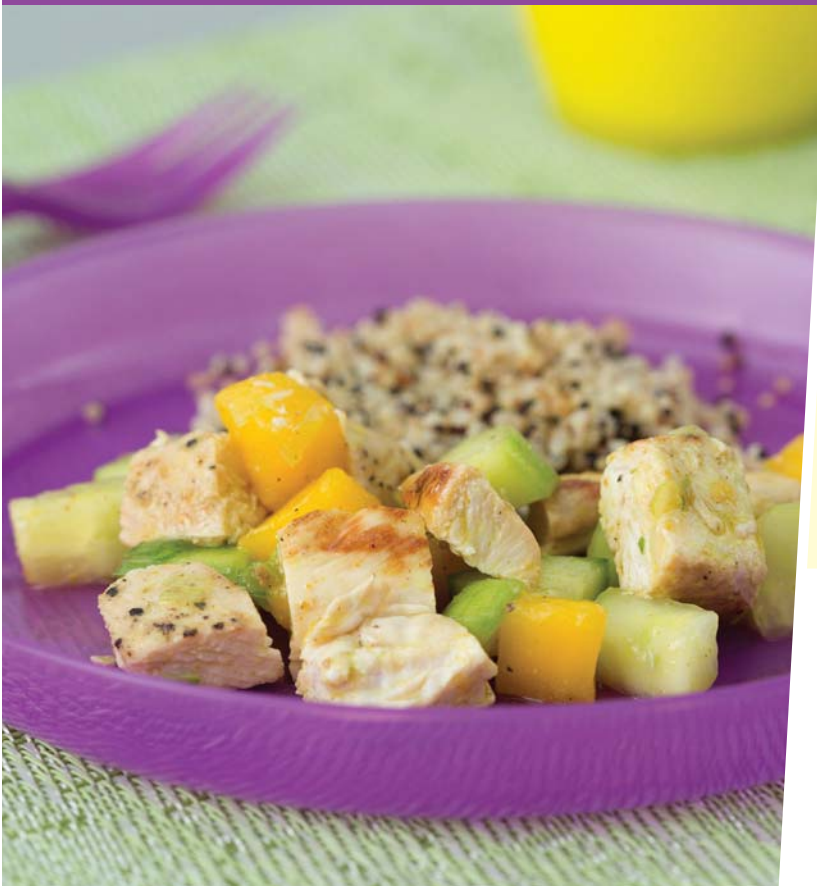


# Poulet et compagnie au cari

Donne 4 portions



## Matériel pour l'enfant

- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 presse-agrume
- 1 grand bol
- 1 cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe)
- 1 cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé)
- 1 cuillère à mesurer de 2,5 ml (1/2 c. à thé)
- 1 petit plat muni d'un couvercle hermétique
- 1 cuillère de bois

## Ingrédients

- 450 g (1 lb) de poitrine de poulet
- 1 oignon vert (échalote)
- 1 concombre anglais
- 1 mangue
- Jus de 1/2 lime (ou 1 c. à soupe de jus de lime en bouteille)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cari en poudre

## Préparation

### PAR LE PARENT

- 1 Faire cuire le poulet, le laisser refroidir et le couper en cubes.
- 2 Hacher l'oignon vert.
- 3 Mettre le poulet et l'oignon vert dans le grand bol.
- 4 Peler le concombre et le couper en tranches.
- 5 Peler la mangue et la couper en gros morceaux.



PAR L'ENFANT

- 1 Sur une planche à découper, coupe les tranches de concombre et les gros morceaux de mangue en petits morceaux avec le couteau. Ajoute-les au poulet et à l'oignon vert dans le grand bol.



- 2 À l'aide du presse-agrumes, presse une moitié de la lime. Verse le jus de lime dans le petit plat.



- 3 À l'aide des cuillères à mesurer, mesure l'huile, le sirop d'érable et le cari. Mets ces ingrédients dans le petit plat.



- 4 Ferme bien le plat avec son couvercle et secoue-le fort pour bien mélanger les ingrédients. C'est la vinaigrette.



- 5 Verse la vinaigrette sur la préparation de poulet et mélange ta salade avec la cuillère de bois.



Tu peux accompagner cette salade de quinoa ou de riz.

### Variante

Tu peux ajouter de la coriandre fraîche pour donner encore plus de saveur.