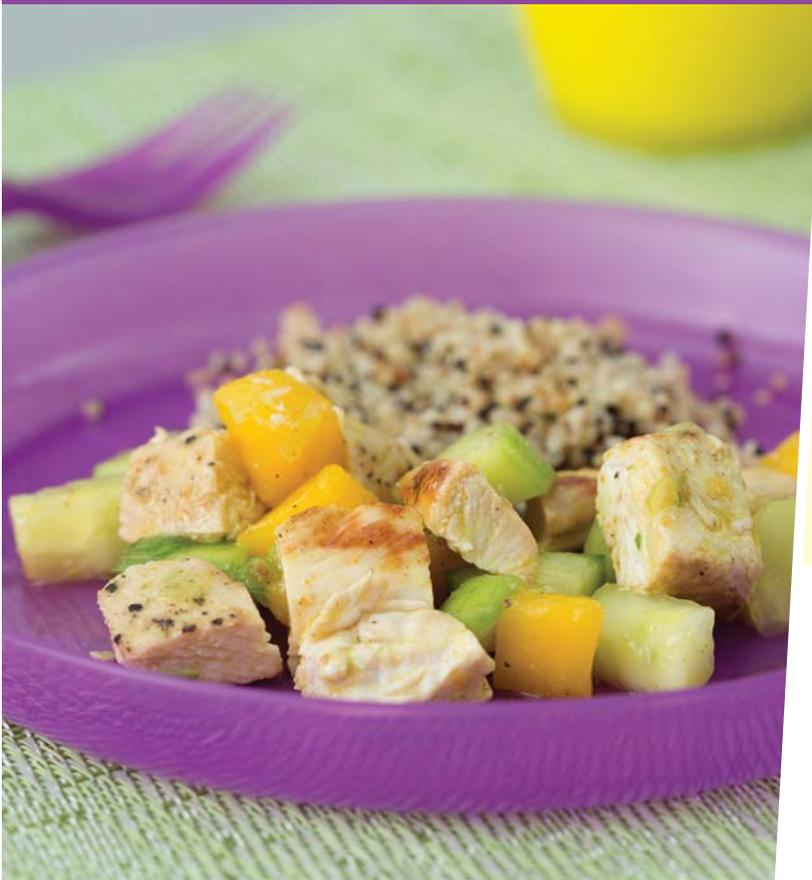


Poulet et compagnie au cari

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.