

Poulet balti au lait de coco et riz à la cardamome



Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

3 blancs de poulet
2 tomates (hors saison je remplace par des tomates cerises coupées en 2)
1 oignon rouge
4 gousses d'ail
2 cm de gingembre frais
1/2 c à c de cumin en poudre
1/2 c à c de paprika
1/2 c à c de curcuma
1 c à c de cannelle
25 cl de lait de coco
1 filet d'huile d'olive
Sel
Pour le riz :
300 g de riz basmati
4 grains de cardamome verte
Quelques grains de poivre
1 c à s d'huile d'olive

Verser le riz dans une casserole et le recouvrir largement d'eau salée. Ajouter les grains de poivre, la cardamome et l'huile d'olive et cuire 20 mn environ.

Éplucher l'oignon rouge, l'ail, le gingembre et les mixer avec un filet d'eau. Dans une poêle faire chauffer le mélange obtenu en y ajoutant le cumin, le paprika, le curcuma et la cannelle. Après 2 à 3 mn ajouter le lait de coco et laisser réduire.

Couper le poulet en gros cubes et les faire revenir dans une autre poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les tomates épépinées et couper en petits morceaux (ou les tomates cerises coupées en 2). Quand le poulet est cuit mélanger avec la sauce au lait de coco. Servir le poulet avec la sauce et le riz.

Vin conseillé : un vin blanc de pays des Côtes du Libron

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>