

Poulet aux saveurs indiennes



Pour 4 personnes :

4 escalopes de poulet

2 oignons

3 gousses d'ail

Un morceau de gingembre frais

1 CC de curry + 1 CC de curcuma

$\frac{1}{2}$ CC de piment d'Espelette

6 carottes + 1 courgette

1 poignée de raisins secs

1 à 2 CS de concentré de tomate

20 cl de lait de coco

1 cube de bouillon de volaille

- Faire chauffer un peu d'huile, au fond d'une sauteuse et y faire revenir, quelques minutes, les oignons émincés, l'ail écrasé, le gingembre râpé, le curry, le curcuma et le piment.
- Ajouter les blancs de volaille émincés et faire dorer le tout, 5 minutes, en mélangeant régulièrement, pour enrober la viande avec les épices.
- Ajouter ensuite, les carottes coupées en fines rondelles, la courgette épluchée, épépinée et taillée en petits dés, ainsi qu'une poignée de raisins secs.
- Verser le lait de coco, le concentré de tomate et le cube de bouillon émietté, en ajoutant un peu d'eau pour avoir un peu de liquide.
- Mélanger et faire cuire à couvert, à petits frémissements, pendant 20 minutes environ (ne pas hésiter à ajouter un peu de liquide, pour éviter que la sauce ne brûle...).
- Servir avec un peu de riz, de semoule ou, si ne veut que des légumes, ajouter quelques carottes et/ou courgettes à la liste des ingrédients.

SANDR
CABZL