

Station gourmande

Poulet au lait de coco et spaghetti de courgettes

Le curry Panang est de très loin mon préféré, j'en ai toujours à la maison. Pour cette recette, vous pouvez le remplacer par un jaune mais si vous ne l'avez jamais testé, profitez de cette recette.

Un plat réconfortant, avec une petite touche asiatique, sans prétention.

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

4 hauts de cuisse de poulet

2 courgettes

1 oignon rouge

400 ml de lait de coco

Curry Panang

Huile d'olive

Fleur de sel



Enlevez l'os des hauts de cuisse. Ne les jetez pas, direction le congélateur pour un bouillon de volaille maison. Je ne vous conseille pas de faire la recette avec des blancs de poulet, trop sec, trop dur.

Coupez ensuite les hauts de cuisse en 2 puis en 4 ou 5 morceaux, l'idée est de manger avec des baguettes sans couteau.

Dans une poêle, faites chauffer un petit filet d'huile d'olive. Ajoutez les morceaux de poulet et saisissez chaque morceau plus particulièrement le côté peau si vous l'avez laissé.

Épluchez l'oignon rouge, émincez-le et ajoutez-le à la poêle.

Les morceaux de poulet sont dorés, l'oignon moelleux. Enlevez le surplus d'huile.

Repoussez les morceaux sur le côté, déposez une grosse noix de curry Panang, un peu de lait de coco et délayez le tout, ajoutez au fur et à mesure le lait de coco pour obtenir une préparation homogène.

Le curry ne salant pas, assaisonnez votre plat. Faites mijoter à feu doux.

Lavez les courgettes, avec le couteau, faites vos spaghetti. Surtout ne pas éplucher vos courgettes. Si vous trouvez le cœur avec trop de graines, inutile de le garder. Rien ne vous empêche de mettre une courgette de plus, il faudra peut-être, ajouter un peu de lait de coco.

Sortez vos assiettes.

Ajoutez vos courgettes, mélangez avec une pince. Les courgettes vont cuire très rapidement. Il est temps de servir.

J'avais des petites tomates cerises, j'en ai écrasé quelques-unes dans la poêle en même temps que les courgettes.

Servez et à table

Le jus de citron est un exhausteur de goût, je vous conseille, directement dans vos assiettes. J'ai trouvé inutile d'ajouter de la coriandre fraîche pour le service.