

Poulet au curry

La composition du curry, habituellement d'une vingtaine d'épices, varie en fonction des régions, des castes et des plats préparés.

Généralement, on retrouve la même base composée d'ail, de cannelle, cardamome, clou de girofle, coriandre, cubèbe, cumin, curcuma, fenouil, fenugrec, gingembre, graines de moutarde, macis, piment, poivre, tamarin...

Si on ne prépare pas le mélange soi-même, on peut acheter du curry sous forme de pâte (les épices sont pilées avec un peu de liquide) ou de poudre.

Ingrédients

- 400 g de blanc de poulet
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 20 cl de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive fruitée Tramier
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- Sel et poivre

Préparation

Coupez les blancs de poulet en dés. Dans une poêle, versez l'**huile d'olive**.

Ajoutez l'oignon et la gousse d'ail hachée. Faites revenir 2 minutes. Ajoutez les dés de poulet et faites-les revenir 8 minutes.

Assaisonnez en ajoutant le curry en poudre, le curcuma, le sel et le poivre. Mélangez.

Versez le lait de coco et le persil haché puis laissez mijoter 10 minutes.

Servez avec du riz blanc ou du riz parfumé à la cardamome.

- 4 Pers.
- 20 Min.
- 20 Min.