

# MANGE BRILLE AIME

INSPIRATIONS MODE, BEAUTÉ, LIFESTYLE | EST. 2013



## CURRY DE POULET SUCRÉ SALÉ

### Ingrédients (pour 2 personnes):

- 2 blancs de poulet
- une briquette (200ml) de lait de coco fluide non sucré
- 100ml d'eau (ou encore mieux, du bouillon de volaille)
- 1/4 d'oignon blanc (je ne digère pas les oignons et je les remplace par des échalotes)
- 1 cuillère à soupe généreuse de pâte de curry doux
- 1 cuillère à soupe rase de curcuma en poudre
- 1 cuillère à soupe rase de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe rase de curry en poudre
- 1 cuillère à café rase de gingembre en poudre ou 25 g de gingembre frais râpé
- Sel ou fleur de sel
- Poivre
- Huile (d'olive)
- Un fruit au choix, et selon la saison. Mes préférés sont les raisins moelleux (une grosse poignée) et la mangue (1/2 suffira) mais vous pouvez utiliser de l'ananas (c'est la saison!), des pommes...
- Coriandre fraîche (facultatif, pour la décoration)

En accompagnement: pour un total look Indien, accompagnez votre curry de naan, ces pains traditionnels Indiens délicieux. Sinon, selon vos préférences, du riz, du quinoa...

### Préparation:

1. Nettoyez (ôtez le gras, les nerfs...) et découpez les blancs de poulet en cubes
2. Faites chauffer votre poêle à feu moyen avec un filet d'huile d'olive. Faites-y ensuite dorer les cubes de poulet.
3. Pendant la cuisson du poulet, épluchez et coupez votre fruit en petits cubes (si vous avez opté pour une pomme, un ananas, une mangue...) tout en surveillant votre poêle
4. Lorsque vos cubes de poulet sont dorés, retirez-les du feu et réservez-les dans un récipient à part tout en prenant soin de laisser les sucs (le liquide qui a dégorgé) dans votre poêle
5. Reprenez la poêle qui a servi à faire dorer votre poulet et faites revenir l'oignon (ou l'échalote) dans les sucs du poulet jusqu'à ce qu'il soit transparent
6. Ajoutez ensuite la pâte de curry et les épices (curcuma, curry, cumin, gingembre) et amalgamez le tout à l'aide d'une cuillère en bois
7. Recouvrez d'eau (ou de bouillon) le mélange ainsi obtenu et laissez-le mijoter quelques minutes (4/5 minutes) jusqu'à ce qu'il ait une consistance "pâteuse"
8. C'est le moment de faire réapparaître les cubes de poulet car nous allons les réintégrer dans la poêle
9. Ajoutez finalement votre fruit, le lait de coco, une pincée de sel, une pincée de poivre et mélangez délicatement
10. Portez à ébullition à feu soutenu pendant 1 à 2 minutes puis laissez mijoter à feu moyen/faible pendant une vingtaine de minutes. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire (la consistance finale de la pâte doit être bien crémeuse).
11. Avant de servir, décorez de quelques feuilles de coriandre fraîche, de graines de sésame dorés, de noix de coco râpé.... ou pas!