



Poulet au curry

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Voici une recette moderne de poulet en sauce accompagné de riz blanc. Son originalité réside dans le fait qu'il est servi avec plusieurs petits plats à base de légumes, de fruits et de yaourt, offrant ainsi une gamme non seulement de saveurs, de couleurs et de degrés de piquant, mais aussi de textures. Très convivial, ce plat bon marché peut être préparé en grande quantité.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Cuisson: 45 min - Durée: 1 h

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet
- 1 boîte au format 4/4 de tomates pelées
- 2 oignons
- 2 ou 3 cuillères à soupe de pâte de curry doux
- huile d'olive

Accompagnements

- 2 ou 3 bananes bien mûres
- 1 briquette de 200 ml de lait de coco
- 100 g de cacahouètes
- 4 cuillères à soupe de raisins secs blonds
- 1 concombre
- 1/2 citron
- salade de tomates au piment

Recette liée

- [Salade de tomate au piment](#)

Préparation

1. Mettre les raisins secs à tremper dans un bol d'eau.
2. Éplucher et émincer les oignons.
3. Couper les cuisses de poulet en deux. Les faire revenir dans une casserole dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées puis les réserver dans une assiette.
4. Jeter la graisse de la casserole en ne laissant qu'une bonne cuillère à soupe et y faire

revenir les oignons.

5. Rajouter le curry et le faire revenir quelques minutes en remuant pour que les arômes se développent.
6. Rajouter les tomates pelées grossièrement hachées, puis le poulet. Laisser cuire à petit feu pendant 30 à 45 minutes suivant la qualité du poulet.
7. Pendant ce temps, verser les cacahouètes dans un bol.
8. Rincer et éplucher le concombre en laissant des bandes vertes. Le couper en deux dans le sens de la longueur. Couper chaque demi-concombre en biais, en fines tranches et réserver dans un bol au frais.
9. Verser le lait de coco dans un bol et réserver au frais.
10. Presser le citron. Éplucher et couper les bananes en rondelles. Les mettre dans un bol, les arroser d'un peu de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent et réserver au frais.
11. Egouter les raisins et les réserver dans un bol au frais.
12. Servir le poulet dans sa sauce avec, en accompagnement, les cacahouètes, le concombre, les bananes, les raisins, le lait de coco et la salade de tomates au piment.

Remarques ou suggestions

- Le lait de coco peut être remplacé par du yaourt, ou par une préparation laitière comme le Fjord, par exemple.
- Accompagner de riz parfumé cuit à l'eau.

Ingrédients originaux

- Pâte de curry doux
- Lait de coco