

Les recettes de Doudoue

<http://doudoue73.canalblog.com>

Blancs de poulet à l'indienne

Pour 4 personnes

- 600 g de filets de poulet
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 50 g de beurre
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 échalote hachée
- 1/2 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 yaourt nature
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- gros sel
- 1 poivron vert (j'en est pas mis parce que mon invité n'aime pas)
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche (j'en avais pas)
- 1 cuillère de coulis de tomates



Coupez les blancs de poulet en lamelles, parsemez-les avec la poudre de curry et réservez-les. Dans une poêle, faites fondre le beurre, et ajoutez l'oignon, l'échalote, et l'ail hachés. Ajoutez le reste du curry, le cumin, le paprika, le gros sel, la crème fraîche.



Mettez la coulis de tomates et les lamelles de poulet. Laissez cuire à feu doux, pendant 15 à 20 min. En fin de cuisson, ajoutez le yaourt, liez la sauce.



servez avec du riz blanc, ou aromatisé au curry et au paprika.

