



"CURRY" DE POULET HERETIQUE



Facile

Préparation: 15 mn

Cuisson: 15 mn (5 + 5 +5)

Pour 4 personnes:

2 belles escalopes de poulet
2 courgettes - 150 g de champignon de Paris - 1 oignon
150 g de polenta
Bouillon maison ou reconstitué avec un cube
30 g de cacahouètes
2 càs de crème fraîche
2 càc de curry
1 càs d'huile d'olive - 1 noix de beurre
Sel et poivre

Émincer les escalopes en "bâtonnets" dans le sens des fibres. Réserver.
Mixer le cacahouètes pour avoir une poudre grossière. Réserver.

Commencer par laver et parer les courgettes sans les éplucher. Couper le pied des champignons et tailler les 2 légumes en petits dés ou en bâtonnets.

Dans une poêle, chauffer la moitié du beurre et cuire le dés de courgettes pendant 2 mn, ajouter les champignons et poursuivre la cuisson 2 mn. Couper le feu, saler et réserver.

Dans une casserole, avec l'huile d'olive, faire fondre l'oignon émincé, ajouter le bouillon selon la quantité indiquée sur le paquet puis la polenta en une seule fois. Mélanger pour que l'oignon parfume la polenta, saler et réserver lorsqu'elle se détache des parois de la casserole. Réserver au chaud (sur une casserole d'eau bouillante par exemple).

Finition et dressage:

A feu pas trop vif, torréfier la poudre de curry dans une poêle pendant 1 mn, ajouter le beurre restant et les lanières de poulet. Les faire sauter rapidement à feu vif puis poursuivre la cuisson 3 minutes de plus un peu moins fort, saler. Enlever la viande de la poêle, déglacer avec la crème et donner un bouillon en incorporant les cacahouètes.

Pendant la cuisson de la viande, réchauffer les légumes. Dresser la polenta à l'aide d'un emporte-pièce, disposer la viande et les légumes. Napper de sauce ou la mettre à côté de façon assez généreuse.