

Poulet Coco A la banane

Ingrédients pour 5 personnes

5 bananes

2 oignons

2 tomates

5 blancs de poulet

20 cl de lait de coco

Ail en semoule

Préparation

Couper le poulet en morceaux. Le faire dorer dans une poêle pendant 5 min. Mettre de coté.

Émincer l'oignon, et le faire dorer dans la poêle avec un peu d'huile. Ajouter un peu d'eau si vous voyez que ça accroche. Une fois les oignons confits, ajouter le poulet, les tomates coupés en morceaux, les 3/4 du lait de coco, et un peu d'ail en semoule.

Laisser mijoter à feu doux pendant 20-25 min (mettre un couvercle sur la poêle pour éviter l'évaporation).

Vers la fin de la cuisson, couper les bananes en petits tronçons, et les faire revenir dans un peu de beurre.

Ajouter la fin du lait de coco à la préparation de poulet, et cuire le riz.

Servez le riz, le poulet à la coco et les bananes.