

Curry de poulet tandodoux



Pour deux personnes

- 2 filets de poulet de qualité
- 2 cuillères à café de cumin moulu
- 2 cuillères à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pointe de piment moulu
- 1 cuillère à café de sel fin
- 1 morceau de gingembre e 1 cm, râpé
- 4 gousses d'ail écrasées
- 1 yaourt de type fjord
- 1 cuillère à soupe de sucre roux
- 20 cl de lait de coco
- 3 cuillères à soupe de coriandre ciselée

Dans un bol, mélanger le yaourt, le gingembre, l'ail et les épices en poudre ainsi que le sel.

Recouvrir les filets de poulet avec la marinade, filmer et laisser mariner toute la nuit au frigo.

Le lendemain, déposer les filets de poulet et la marinade dans une poêle anti adhésive et faire chauffer 5 minutes de chaque côté. Ajouter le lait de coco, le sucre, couvrir et laisser cuire à feu doux une vingtaine de minutes.

Ajouter la coriandre ciselée, mélanger et c'est prêt !

Servir avec un bon riz basmati.