

Poulet grillé et jardinière menthe coriandre



Pour 4 personnes, il vous faudra

4 morceaux de poulet
environ 400g de petits pois surgelés (ou 1kg frais à écosser)
1 ou 2 carottes selon leur taille
2 à 4 patates à chair ferme (charlotte, roseval, BF etc...) selon leur taille
1 oignon ou 3 ou 4 petits oignons nouveaux
1 café de grains de coriandre entiers (j'utilise ma propre récolte de coriandre effectuée récemment et donc au goût entier et non dénaturé par des années de stockage dans un rayon de supermarché... Donc il faut peut-être en mettre plus avec de la coriandre du commerce.)
2 branches de menthe bien fournies
Huile (ou beurre!), sel, QS

Dans une cocotte en fonte genre le Creuset, on met un peu d'huile à chauffer, puis on fait dorer les morceaux de poulet dans chercher à les cuire. Quand le poulet est bien doré sur toutes ses faces, saler, le retirer, réserver.

A la place du poulet, mettre l'oignon ciselé ou les oignons nouveaux coupés en 2 ou en 4 selon leur taille et laisser suer à feu doux. On ne veut pas colorer l'oignon, juste le fondre. Ajouter ensuite les carottes coupées en rondelles, les petits pois, les pommes de terre coupées en petits dés, et mouiller d'un peu d'eau, très peu, environ 1 verre, c'est juste pour éviter que ça attache au fond de la cocotte.

Ecraser les graines de coriandre comme on peut : pour moi, mortier et pilon, mais ça peut être fond de casserole sur une planche, moulin à épices, moulin à poivre, peu importe. Ajouter la poudre obtenue. Laisser mijoter à feu très doux et à couvert environ 5 minutes.

Ajouter la menthe, mélanger.

Ajouter le poulet, mélanger à nouveau.

Finir ainsi à feu doux et à couvert la cuisson du poulet et des patates, cela prend moins d'1/4 d'heure si les morceaux de patate ne sont pas trop gros. Veiller à ce qu'il reste toujours un peu d'eau au fond de la casserole.