



# FILETS DE POULET AUX FEUILLES DE CARRY

RECETTE FACILE ET RAPIDE

Newsletter n°5  
Le 13 Janvier 2009

# Filets de Poulet aux feuilles de carry

## Dans la catégorie : simple et efficace

- Et voilà une recette simple et rapide et qui donne des **filets de poulet tendres et moelleux ...**
- Temps de préparation : proche de 0  
Temps de cuisson : 20 mns
- Dans une poêle, mettez un peu d'huile ou de ghee (je tiens beaucoup au ghee!!). Puis, dès que c'est assez chaud, mettez les filets de poulet. Il faut que ce soit à feu assez vif pour que les filets grillent et se colorient.
- Salez (au moulin à sel, c'est plus croquant),  
Poivrez (même commentaire),  
Ajoutez quelques feuilles de carry,  
Jetez quelques paillettes de piment (selon votre goût).
- Vous voyez le haut de la viande se blanchir, signe de cuisson.  
Dès que vous avez une bonne couleur sur la face du dessous, ajoutez de l'eau.
- Laissez le feu vif et laissez l'eau s'évaporer.  
La viande de poulet cuit sans se dessécher.
- Avant de servir, ajoutez un filet d'huile d'olive dessus.
- Pour ceux qui aiment plus goûteux, vous pouvez rajouter un peu de sel, poivre et piment....



Ce sont des feuilles de Carry  
(Caloupilé est un autre nom).



En achetant des piments rouges  
frais dans des épicerie chinoises,  
vous pouvez faire ces paillettes  
vous-même. Un seul conseil :  
mettez des gants !!

Bon appétit et à Bientôt !!