

Galettes de poulet au curry et à la provençale

Les ingrédients pour 2 personnes :

300 g d'escalopes de poulet
1 oignon
1 oeuf
sel et poivre
Coriandre
Curry en poudre
olives noires dénoyautées
Tomates séchées
Basilic
Huile d'olive

Pour la sauce :

Crème liquide (je prends de la 15%)
Ciboulette ciselée
Jus de citron
Sel et poivre

Mixer le poulet avec l'oignon et l'oeuf. Assaisonner et répartir la farce dans 2 bols.

Dans le premier bol ajouter de la coriandre ciselée et du curry suivant votre goût et la force du curry utilisé.

Dans le deuxième bol ajouter des olives noires coupées en petits dés ainsi que des dés de tomates séchées et du basilic ciselé. Bien mélanger.

Façonner des galettes en vous aidant avec un peu de farine et les faire frire à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Présenter en alternant les parfums et en mettant une feuille de basilic ou de coriandre sur chaque galette.

Pour la sauce mélanger la crème avec la ciboulette, un peu de jus de citron et assaisonner. Servir la sauce froide.

Vous avez sans doute remarqué que je n'ai pas mis de proportions car c'est une recette faite à l'instinct et vous pouvez très bien la faire à votre façon avec d'autres épices et herbes (par exemple avec du ras-el-hanout ou du piment d'Espelette, mettre des olives vertes, des morceaux de piquillos, des dés de feta...., les possibilités sont multiples).

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>