# POULET COCO/TOMATES FACILE

**Pour 6 personnes préparation 20mn Cuisson 1H30**

|  |  |
| --- | --- |
| 6 cuisses de poulet | 1 gousse d’ail |
| 50cl de lait de coco | Huile d’olive |
| 1 boîte de tomates pelées | Curry, gingembre |
| 1 oignon | Sel, poivre |

1°) Coupez les cuisses de poulet en 2. Faites-les dorer dans l'huile d'olive.

2°) Retirez le poulet. Jetez l'huile. Faites blondir les oignons et l'ail 3 minutes.

3°) Dans un saladier, mélangez le lait de coco, les tomates pelées bien écrasées, le curry et le gingembre râpé.

4°) Remettez les cuisses de poulet dans la cocotte et ajoutez le mélange. Salez et poivrez. Faites cuire 1 heure ou plus à feu doux.

# CURRY DE POULET A L’INDIENNE

**Pour 4 personnes préparation 15mn Cuisson 2/3mn**

|  |  |
| --- | --- |
| 4 escalopes de poulet | 2cm de cannelle en bâton |
| 1 oignon émincé | 3 gousses de cardamome |
| 2 gousses d’ail pelées | ½ cuillère à café de curcuma moulu |
| 1 morceau de gingembre frais | 1+2 cuillères à soupe d’huile végétale |
| 1 cuillère à café de graines de cumin | 1 petite boîte de tomates entières pelées |
| 1 cuillère à café de graines de coriandre | 1 yaourt |
| 1 piment rouge séché | ½ botte de coriandre |
| ½ cuillère à café de poivre blanc | 10cl d’eau |

1°) Coupez les escalopes de poulet en morceaux. Ecrasez les gousses d'ail puis râpez le gingembre. Ajoutez l'huile puis mélangez. Couvrez et laissez mariner à température ambiante.

2°) Dans une poêle sans matière grasse sur feu moyen, chauffez le cumin, la coriandre, le piment, le poivre, la cannelle, la cardamome et faites-les revenir en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles crépitent. Broyez-les au robot puis ajoutez le curcuma.

3°) Faites revenir les oignons dans une cocotte avec l’huile pendant 8 mn. Ajoutez les épices. Ajoutez le poulet, augmentez le feu à feu vif et faites revenir pendant 1mn. Ajoutez les tomates et leur jus. Ajoutez 10 cl d'eau, portez à ébullition, couvrez et baissez le feu. Laissez mijoter pendant 1mn.

4°) Hors du feu, ajoutez 2 grosses cuillères à soupe de yaourt et mélangez. Salez puis mélangez à nouveau. Servez avec de la coriandre ciselée.