

Poulet au curry patates douces et épinards

Une douceur épicee aux couleurs d'automne..

Ingédients pour 4 personnes

- 600 g de blancs ou aiguillettes de poulet
- 2/3 patates douces moyennes.
- 2 grosses poignées d'épinards
- Ail et oignon
- 3 c. à café Curry, curcuma, cumin ou 1 c. à soupe de pâte de curry
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 25 cl de lait de coco
- Bouillon de volaille
- Sel, poivre



Préparation

- Étape 1** Faire chauffer l'huile dans une cocotte, dorer le poulet sur toutes ses faces puis réserver.
- Étape 2** Dans la même cocotte, faire revenir l'oignon et l'ail 2 à 3 min puis ajouter la pâte de curry ou les 3 épices et mélanger.
- Étape 3** Couper les patates douces en cubes, les ajouter au mélange, bien mélanger.
- Étape 4** Ajouter le lait de coco et délayer avec le bouillon puis laisser mijoter 20 à feu doux. Les patates doivent être tendres.
- Étape 5** Déposer les légumes et le poisson dans la papillote, arroser d'un filet d'huile de la marinade, saler, poivrer, parsemer d'aneth et de paprika. Refermer. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson 5 min.

Mon conseil :

Pour un repas plus consistant, servir avec un riz blanc.

