



<http://cuisine.acidulee.com>

Catégorie : Plat principal

Poulet aux noix de cajou, ananas et lait de coco

Une recette de notre Guest star : Tonton Moune

Ingrédients pour 4 personnes

- 50 g de noix de coco râpée et 250 ml de lait (on peut aussi utiliser 250 ml de lait de coco en boîte)
- 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol ou mieux d'huile de sésame
- 4 blancs de poulet coupés en tronçons
- Curry, sel, poivre, piment d'Espelette
- 2 oignons
- 4 carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 petite banane
- 150 ml de bouillon de volaille (cube)
- 1 petite boîte d'ananas en tranches
- 130g de noix de cajou rincées à l'eau pour ôter le sel

Temps de préparation et cuisson

- 1 heure vaisselle comprise !

Coût

- Une recette économique.
-

Préparation

- Rassembler les ingrédients.
- Faire tiédir le lait au micro ondes et y verser la noix de coco râpée ; mélanger. Réserver.
- Dans un saladier, couper les oignons et les carottes en petits morceaux .Ajouter les deux gousses d'ail hachées. Réserver.
- Dans un wok ou une sauteuse, verser l'huile et dorer les tronçons de poulet à feu vif. Les retirer et saupoudrer de curry.
- Dans le reste de l'huile, faire cuire les légumes à couvert ; remuer de temps en temps.
- Peler la banane, l'écraser et l'incorporer. Allonger le tout avec le bouillon. Saler, poivrer, ajouter le piment à votre convenance. Continuer la cuisson 5 minutes.
- Ajouter l'ananas coupé en morceaux n et le lait de coco passé au chinois, le jus d'ananas et les noix de cajou.
- Mélanger, ajouter les morceaux de poulet.
- Continuer la cuisson à couvert, à feu doux pendant 20 minutes en mélangeant régulièrement.
- Rectifier l'assaisonnement selon votre goût.

Tonton Moune vous souhaite un bon appétit !

Suggestion : Servir avec du riz basmati, une bonne bouteille : un blanc d'Alsace, Gewürztraminer ou muscat. Et si vous optez pour un rosé bien frais, un Bandol bien sûr !

Petite astuce : Gardez la boîte des tranches d'ananas, ôtez le fond. Vous obtenez un cerclage. Dans l'assiette, remplissez le de riz, démoulez, décorez !