

CURRY TERRE ET MER AU POULET ET CREVETTES

PRISCA MORJON



Préparation

15 min

Cuisson

25 min

Personnes

4

Ingrédients

8 pilons de poulet
200g de crevettes
2 bananes jaunes
2 patates douces
½ oignon haché
3 branches de persil haché
2 branches d'oignons pays
1 cuillère à café de pâte d'ail
1 cuillère à soupe de curry en poudre
1 cuillère à café d'herbes de Provence
15cl de lait de coco
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Environ

4,50€
PAR PERSONNE



Préparation

Peler et découper les patates douces en cubes et les faire rissoler dans l'huile d'olive pour les colorer.

Peler les bananes jaunes et les détailler en rondelles d'un demi centimètre. Les faire dorer sur chaque face. Réserver.

Faire dorer les crevettes, saler, poivrer et arroser de jus de citron et curry. Réserver. Arroser le poulet de jus de citron. Saler et poivrer puis faire dorer durant 5 minutes. Réserver.

Faire revenir les aromates hachés, le curry et le piment végétarien. Ajouter les légumes, le poulet, couvrir d'eau, saler et poivrer. Laisser cuire 20 minutes.

Ajouter les crevettes et le lait de coco et laisser cuire 5 minutes à frémissement. Servir chaud avec du riz.