

CURRY DE POULET PAPAYE VERTE ET ANANAS

PRISCA MORJON



Préparation

15 min

Repos

3h

Cuisson

-- min

Personnes

4

Ingrédients

600g d'escalope de poulet
1 cuillère à soupe de curry jaune
10g de gingembre frais
10g de curcuma frais
1 papaye verte moyenne
100g d'ananas frais
1 citron vert
2 cuillères à soupe de bouquet garni haché
3 piments végétariens
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
10 cl de lait de coco
Basilic frais
Sel et Poivre

Préparation

Émincer le poulet, saler, poivrer et arroser du jus de citron. Ajouter la moitié du curry. Mélanger et laisser reposer au moins 3 heures au réfrigérateur. Peler la papaye, retirer les graines et couper la chair en petits cubes. Détailler l'ananas en petits cubes. Réserver. Peler le gingembre et le curcuma puis les râper. Réserver. Faire chauffer l'huile et y faire revenir le curcuma, le gingembre, le curry, l'ananas et la papaye. Mélanger 5 minutes. Ajouter le poulet et faire sauter 10 minutes en mélangeant régulièrement. Ajouter le bouquet garni haché, le piment végétarien. Couvrir d'eau à hauteur et laisser mijoter 15 minutes à feu doux. Ajouter le lait de coco. Laisser mijoter 2 minutes. Ajouter le basilic et servir sans attendre.

Environ **5,50€** 
PAR PERSONNE