

POULET AU CURRY JAUNE ET À L'ANANAS

LES INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet
- 1/2 ananas frais
- 1 petit poivron rouge
- 2 échalotes
- 1 oignon doux
- 1 citron vert
- 1 branche de basilic frais
- 40 g de gingembre frais (ou 2 cuillerées à soupe de gingembre en poudre)
- 25 cl de lait de coco en boîte
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuillerée à soupe bombée de sucre roux en poudre
- 2 cuillerées à soupe bombées de curry jaune en poudre
- Sel, poivre

ÉTAPE PAR ÉTAPE

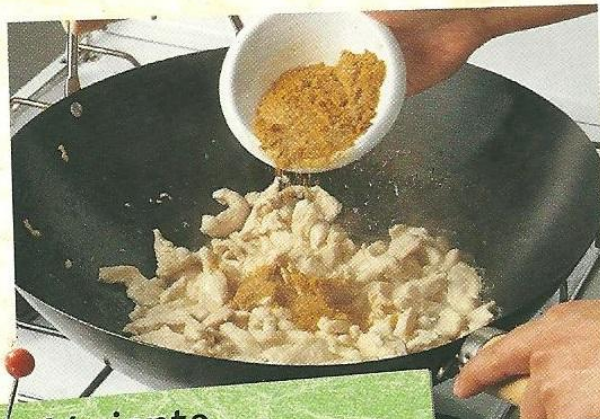
P. 20
C. 15

1 — Coupez les blancs de poulet en fines languettes, mettez-les en attente au frais. Éliminez l'écorce et la partie dure de l'ananas. Coupez la moitié de la pulpe en petits dés et l'autre moitié en tranches très minces. Pelez et détaillez l'oignon en rondelles très fines.

2 — Lavez le poivron, essuyez-le, ôtez les graines et les côtes blanches. Coupez la pulpe en très fines lanières. Épluchez les échalotes et hachez-les. Râpez finement le zeste du citron vert. Pelez le gingembre et râpez-le.



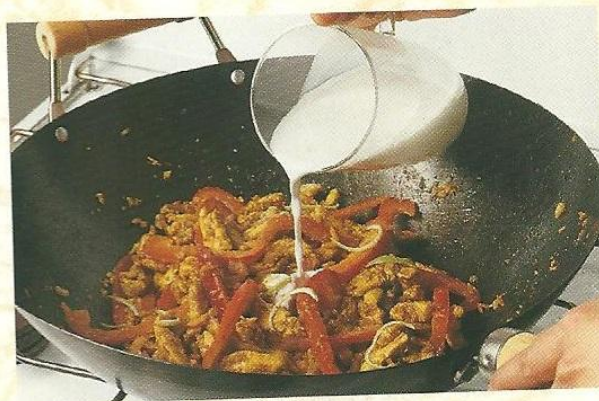
3 — Dans le fond d'un wok (ou d'une sauteuse), faites chauffer l'huile, ajoutez le poulet, poudrez-le de sucre et de curry. Faites caraméliser les morceaux de viande en mélangeant sans cesse. Quand ils sont d'une belle couleur dorée, retirez-les, et mettez les échalotes, le gingembre et les poivrons à blondir.



Variante

Vous pouvez réaliser cette recette avec un poulet entier découpé en petits morceaux par le boucher. Comptez alors environ 10 minutes supplémentaires de cuisson.

4 — Remettez les morceaux de poulet dans la sauteuse, ajoutez le zeste de citron, arrosez avec le lait de coco. Salez et poivrez. Laissez mijoter doucement pendant 10 minutes environ pour obtenir une belle sauce onctueuse, puis incorporez les petits dés d'ananas. Laissez encore 2 minutes sur le feu.



5 — Versez le curry dans un plat et ajoutez les feuilles de basilic. Disposez dans des coupelles les tranches fines d'ananas et d'oignons. Servez en même temps.

Le bon accord

Accompagnez ce plat de riz blanc et, comme vin, proposez un riesling.