

Curry de poulet, pommes, bananes

Les ingrédients pour 6 personnes:



- 6 blancs de poulet
- 3 pommes
- 3 bananes
- le jus d'un citron vert
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 40 cl de lait de coco
- 30 cl de bouillon de volaille (pour moi fait à partir d'un cube)
- 1 à 2 CàS de curry selon vos goûts
- 1 CàC de graines de cumin
- de la purée de piment selon vos goûts

La recette:

Coupez les blancs de poulet en cubes, émincez les oignons et hachez l'ail.

Dans un wok ou une poêle a bords hauts, faites chauffer un peu d'huile avec l'ail et la purée de piment.

Dès qu'ils libèrent leurs arômes, ajoutez les oignons et le poulet.

Salez, poivrez, saupoudrez de curry et de cumin et mélangez bien le tout.

Versez le bouillon de volaille, portez à ébullition puis laissez cuire 30 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, lavez les pommes, retirez les cœurs et coupez la chair en cubes.

Pelez les bananes et coupez-les en rondelles assez épaisses car elles vont réduire lors de la cuisson.

Mettez les fruits dans un saladier et enrobez-les du jus de citron.

Une fois les 30 minutes écoulées, ajoutez le lait de coco puis les fruits à votre poulet et laissez cuire à feu doux encore 15 minutes en remuant de temps en temps.