

N°128



À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS

V I A N D E

Poulet au curry express



Recette extraite de l'ouvrage
"La cuisine du marché à moins de 5 €"
S. H. Vijayakar
Editions Marabout

NICOLAS

Préparation : 5 min - Cuisson : 20 à 25 min - Coût : environ 2,50 € par personne

Pour 4 personnes

3 cuillères à soupe d'huile d'olive | 1 oignon haché finement
4 cuillères à soupe de pâte de curry moyennement corsée
8 cuisses de poulet désossées, sans la peau, et coupées en morceaux | 400 g de tomates concassées en boîte | 250 g de brocoli (dont vous aurez séparé les bouquets, pelé et émincé les tiges)
100 ml de lait de coco | sel et poivre

Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole anti-adhésive à bord haut. Y faire revenir l'oignon 3 minutes. Ajouter la pâte de curry et poursuivre la cuisson 1 minute, en remuant.

Ajouter le poulet, les tomates, le brocoli et le lait de coco. Porter à ébullition puis réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 15 à 20 minutes à feu doux.

Retirer la casserole du feu, saler, poivrer et servir.

- Nez : de fruits noirs rôtis.
- Bouche : typé avec des tannins enrobés.



le conseil de votre caviste :

Jackaroo Shiraz 2004
Australie rouge

Et aussi :

Côtes de Provence AOC
rosé 2007

En collaboration avec Marabout

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION