



Poulet au yaourt

Durée de préparation : env. 30 min.

Ingrédients pour 4 portions :

4	Blancs de poulet, env. 600 g
2-3 Cc	Curry ou pâte de curry
1	Gousse d'ail pressée
1	Oignon ciselé
1	Pomme épluchée et râpée
20 g	Beurre pour la cuisson
400 g	Raisins, évtl. coupés en deux et épépinés, ou autres fruits
1,5 dl	Bouillon de volaille
180 g	Yaourt nature
3 Cs	Crème demi-écrémée
	Sel et poivre

Préparation :

1^{ère} étape

Couper les blancs en cube et mélanger au curry ou à la pâte de curry.

2^{ème} étape

Faire revenir l'ail et la pomme râpée dans le beurre. Rajouter le poulet et les raisins puis faire revenir brièvement le tout. Déglacer avec le bouillon, amener à ébullition et laisser mijoter à petit feu pendant 5 à 8 min.



Préparation :

3^{ème} étape

Incorporer le yaourt et la crème et laisser chauffer sans amener à ébullition. Rectifier l'assaisonnement et servir.

Servir de préférence avec des légumes et du riz.

Vous trouvez de la pâte de curry chez votre boucher-charcutier, au rayon alimentation des grands magasins ou dans les supermarchés.