



Dés de blanc de poulet, sauce curry aux tomates

Durée de préparation : env. 30 min. | Cuisson : env. 40 min.

Ingrédients pour 4 portions :

2	Échalotes hachées
1-2	Gousses d'ail hachées
	Beurre pour étuver
1-2 Cc	Curry moyennement fort
2 Cs	Râpé de noix de coco
1 dl	Cidre ou de cidre sans alcool
1 dl	Bouillon de légumes
500 g	Tomates mondées, coupées en morceaux
	Sel
1,5 dl	Crème fraîche
400 g	Blanc de poulet, coupé en dés de 3 cm de côté
	Beurre ou crème à rôtir
1 Cs	Coriandre ou persil haché
	Persil plat pour la garniture

Préparation :

1^{ère} étape

Étuver les échalotes et l'ail dans du beurre, ajouter le curry et le râpé de noix de coco et poursuivre la cuisson.



Préparation :

2^{ème} étape

Mouiller avec le cidre et le bouillon de légumes, ajouter les tomates, saler. Laisser bouillir à petit feu pendant env. 40 min. à couvert.

3^{ème} étape

Ajouter la crème fraîche à la sauce, réduire en purée, passer éventuellement au tamis, rectifier l'assaisonnement.

4^{ème} étape

Faire revenir le poulet dans le beurre ou la crème à rôtir, puis mélanger à la sauce. Laisser cuire le tout pendant env. 5 min. Ajouter les herbes, rectifier l'assaisonnement.

5^{ème} étape

Dresser le curry de poulet aux tomates dans des bols préchauffés et garnir.