

Poulet Madras

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- NOIX DE CAJOU	40g	- CURRY	
- NOIX DE COCO	50g	- BANANE(S)	1 petite
- LAIT	250ml	- BOUILLON DE VOLAILLE	125ml
- OIGNON(S)	2	- POIVRON(S) ROUGE(S)	½
- AIL EN POUDRE	un peu	- CREME FRAICHE	100g
- CAROTTE(S)	100g	- ANANAS	1 petite boîte
- BLANC(S) DE POULET	600g	- POIVRE	
- HUILE D'OLIVE	un peu	- PAPRIKA	
- SEL		- CITRON(S)	le jus d' ½

Recette:

- Dans une assiette à soupe, versez la noix de coco en poudre et ajoutez-y le lait. Laissez tremper pendant 30 minutes.
- Coupez les carottes en fines rondelles. Emincez les oignons. Coupez le poivron en fines lamelles.
- Coupez le blanc de poulet en petits dés.
- Dans le Wok préchauffé, faites sauter les dés de poulet de tous les côtés. Retirez-les dans une assiette et saupoudrez généreusement de curry.
- Dans un peu d'huile, faites cuire les carottes, les oignons, le poivron et saupoudrez d'ail. Laissez cuire 5 petites minutes.
- Ecrasez la banane et incorporez-la aux légumes. Allongez le tout du bouillon de volaille. Assaisonnez de curry et laissez cuire encore 5 minutes.
- Egouttez la noix de coco, ajoutez-la dans le wok ainsi que les dés de poulet, les ananas en morceaux, la crème fraîche et les noix de cajou.
- Mélangez bien et laissez étuver pendant 15 minutes.
- Assaisonnez de sel, de poivre, de paprika et du jus d'½ citron.

Accompagnement:

Vous pouvez accompagner ce plat de riz ... mais une salade verte à la vinaigrette est parfois suffisante.

