

Curry de poulet au lait de coco

4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : environ 30 min



Une sauce onctueuse, des épices chaleureuses et une touche de gingembre pour faire voyager le dîner.

Ingédients

600 g de filet de poulet • 1 oignon • 2 carottes • 2 gousses d'ail
400 ml de lait de coco • 100 ml d'eau • 2 c. à soupe d'huile • Sel
2 c. à café de curry • ½ c. à café de curcuma • ½ c. à café de gingembre
¼ c. à café de poivre noir fraîchement moulu, issus du coffret
Pour servir : 250 g de riz basmati cru • Coriandre fraîche (facultatif)

Préparation

1. Coupez le poulet en morceaux de 3 cm. Émincez l'oignon, hachez l'ail et coupez les carottes en fines rondelles.
2. Chauffez l'huile dans une sauteuse. Faites dorer le poulet 4 à 5 minutes, puis réservez-le dans une assiette. Faites revenir l'oignon et les carottes 5 minutes dans la même sauteuse.
3. Ajoutez l'ail, le curry, le curcuma et le gingembre. Remuez 30 secondes à feu doux, puis versez le lait de coco et l'eau.
4. Remettez le poulet et son jus. Salez, ajoutez le poivre et laissez mijoter 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres et le poulet entièrement cuit à cœur.
5. Pendant ce temps, cuisez le riz selon les indications du paquet. Ajustez l'assaisonnement et servez le curry avec le riz et la coriandre, si souhaité.

Le petit secret : faites chauffer les épices brièvement sans les brûler. Ajoutez un peu d'eau si la sauce devient trop épaisse.

Légumes rôtis dorés aux quatre épices

4 personnes en accompagnement • Préparation : 15 min • Cuisson : 40 à 45 min



Des légumes fondants au cœur et dorés sur les bords, parfumés au curry, au curcuma et au gingembre.

Ingrédients

400 g de pommes de terre • 400 g de chou-fleur • 3 carottes
3 c. à soupe d'huile d'olive • ½ c. à café de sel, à ajuster
1 c. à café de curry • ½ c. à café de curcuma • ¼ c. à café de gingembre
¼ c. à café de poivre noir fraîchement moulu, issus du coffret
Pour servir : 1 c. à soupe de jus de citron • Persil frais (facultatif)

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C en chaleur tournante. Lavez les pommes de terre et coupez-les en morceaux de 2 cm. Pelez les carottes et taillez-les en bâtonnets fins. Divisez le chou-fleur en petites fleurettes.
2. Mélangez l'huile, le curry, le curcuma, le gingembre, le poivre et le sel dans un grand saladier. Ajoutez tous les légumes et mélangez pour bien les enrober.
3. Répartissez sur une grande plaque garnie de papier cuisson, en une seule couche. Utilisez deux plaques si nécessaire pour éviter d'entasser les légumes.
4. Enfournez 40 à 45 minutes et retournez à mi-cuisson. Les légumes doivent être dorés et les pommes de terre tendres sous la pointe d'un couteau. Prolongez de quelques minutes si besoin.
5. Arrosez de jus de citron, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le persil, si souhaité. Servez aussitôt en accompagnement.

Le petit secret : laissez de l'espace entre les morceaux pour favoriser la coloration. Coupez les légumes régulièrement pour une cuisson homogène.