

Curry de chou-fleur au poulet



Temps de préparation :

20 minutes



Temps de cuisson :

20 minutes



Temps total :

40 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 3 personnes) :

500 g de blanc de poulet

3 c.c. de curcuma

50 g de cacahuètes salées

1 c.c. de sel

500 g de chou-fleur

Une gousse d'ail

2 cm de gingembre frais

2 c.c. de ghee (= beurre clarifié)

Un citron

250 ml de lait de coco

1 c.s. de purée de tomates

200 ml de bouillon

Un oignon



Pour réaliser la recette :

1. Dans un grand bol, mélanger le jus du citron pressé et 1 c.c. de curcuma
2. Détailler les 500 g de blancs de poulet en cubes grossier et les disposer dans le bol de la marinade citron-curcuma
3. Placer le poulet au réfrigérateur env. 30 minutes
4. Dans une cocotte, faire chauffer 1 c.c. de ghee et y faire revenir l'oignon émincé avec l'ail écrasé puis ajouter :
 - 50 g de cacahuètes salées
 - 2 c.c. de curcuma
 - 2 cm de gingembre frais écrasé (à l'aide du presse-ail)
5. Disposer cette préparation dans un mixeur, ajouter 4 c.s. d'eau et mixer
6. Remettre la purée obtenue dans la poêle et ajouter :
 - 1 c.s. de purée de tomates
 - 250 ml de lait de coco
 - 200 ml de bouillon
7. Mélanger et ajouter encore :
 - Les dés de blanc de poulet marinés
 - Les bouquets de chou-fleur
8. Cuire à couvert env. 20 minutes

Coin des astuces

- L'huile de coco de qualité qu'il est recommandé d'utiliser ici est celle estampillée bio qui a le goût de coco, rien à voir donc avec la graisse de coco raffinée utilisée pour la fondue bourguignonne par exemple
- L'utilisation de bouillon dans un plat mijoté comme ce [curry de légumes racine au lait de coco](#) ou encore ce [curry de courgette et aubergine](#) permet de diminuer un peu la quantité de crème ou lait de coco