

Poulet à la crème de curry



Quantité	4 Personne(s)
Préparation	15 min
Cuisson	30 min
Coût de la recette	Pas cher
Niveau de difficulté	Facile

Ingrédients

pour Poulet à la crème de curry

- 4 blancs de poulet
- 1 gros oignon
- 1 grande carotte
- 500 ml de crème culinaire allégée
- persil frais
- poudre de curry
- sel, poivre

Résumé

pour Poulet à la crème de curry

J'ai essayé cette préparation et j'ai découvert que de cette façon, le poulet restait plus tendre. En y ajoutant les épices en début de cuisson cela permet ainsi de garder une certaine saveur au palais.

Préparation

pour Poulet à la crème de curry

- 1 Faites fondre l'oignon coupé fin dans un filet d'huile d'olive.
- 2 Coupez la carotte en fines rondelles et laissez cuire à feu doux environ 10 min.
- 3 Détaillez les blancs de poulet en petits dés et ajoutez à ceux-ci 4 c. à café de poudre de curry, sel, poivre et persil.
- 4 Laissez cuire sans dorer en remuant environ 10 min.
- 5 Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter le tout environ 10 min.
- 6 Servez avec du riz.
- 7 Bon appétit.

Astuces

pour Poulet à la crème de curry

Vous pouvez ajouter des champignons frais. A déguster avec un sirocco (Rouge, Tunisie).