

Fricassée de poulet au curry et cumbava



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 escalopes de poulet
- 1 échalote
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 300g de tomates pelées concassées
- 1 brique de lait de coco (20cl)
- 1 cuillère à café de curry
- le zeste d'un demi cumbava
- 50g d'amandes effilées ou hachées
- sel et poivre du moulin

Préparation :

Couper les escalopes de poulet en petits dés. Dans une sauteuse, chauffer une cuillère à soupe d'huile, et faire revenir les dés de poulet. Poivrer et saler légèrement.

Débarrasser sur une assiette et réserver.

Remettre la sauteuse à chauffer avec une cuillère à soupe d'huile. Faire revenir à feu doux l'échalote finement émincée. Quand l'échalote devient translucide, ajouter les tomates. Laisser mijoter une dizaine de minutes à feu doux.

Ajouter le curry, le zeste de cumbava, le lait de coco et les dés de poulet. Mélanger et laisser mijoter à nouveau 10mn.

Chauffer une poêle avec une cuillère à soupe d'huile et faire revenir les amandes en faisant attention de ne pas trop les griller. Saler et égoutter sur du papier absorbant pour retirer l'excès de graisse.

Servir le poulet chaud parsemé d'amandes. Vous pouvez l'accompagner de riz.