

POULET AU BOUILLON DE LÉGUMES CRÉMEUX

Temps de préparation : 30 minutes + 1 heure (marinade)

Pour 6 personnes



INGRÉDIENTS :

- 1 kg de cuisses de poulet ou poulet coupé en morceaux
- 1 pot de Pâte de Curry Doux Patak's
- 400 ml de Lait de Coco Kara
- 2 carottes
- 2 navets
- 2 pommes de terre
- 100 g de petits pois
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à café d'ail haché
- 1 oignon haché
- Sel
- Eau : 150 ml/200 ml



PRÉPARATION :

Poulet :

Faire mariner le poulet dans 40 g de Pâte de Curry Doux, 2 cuillères à soupe d'huile et ½ cuillère à café d'ail pendant 1 heure. Puis, faire cuire lentement au four jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Bouillon :

Faire chauffer l'huile dans une poêle, ajouter l'oignon et le faire revenir jusqu'à ce qu'il ait blondi.

Ajouter le restant d'ail et de Pâte de Curry Doux, puis l'eau et laisser cuire jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée.

Ajouter tous les légumes préalablement épluchés et coupés (sauf les petits pois) avec le Lait de Coco et faire cuire le tout pendant 20 minutes.

Ajouter les petits pois, vérifier l'assaisonnement et parsemer de coriandre fraîche.