

POULET À L'INDIENNE



Pour 6 personnes :

- 4 Escalopes de poulet (soit environ 800g)
- 3 Gros oignons
- 1 Grosse boîte de tomates pelées
- 1 Botte de coriandre fraîche
- 2 C. à soupe de pâte à curry doux PATAK'S
- Sel et poivre
- 10cl de Crème liquide (plus pour les gourmands)

Eplucher les oignons puis émincer-les.

Couper le poulet en morceaux.

Couper les tomates en dés.

Ciseler la coriandre.

Faire revenir les oignons dans un wok.

Ajouter la pâte à curry et faire revenir 1 minute.

Ajouter les tomates pelées et laisser mijoter 5 à 10 minutes.

Puis ajouter le poulet et laisser cuire 5 à 10 minutes.

Ajouter la crème et la moitié de la coriandre et laisser mijoter 2 minutes.

Servir en ajoutant le reste de la coriandre .

RIZ PILAF À L'INDIENNE

Pour 6 Personnes :

- 300 gr de riz Basmati
- 1 C à Café de Sel
- 2 gousses d'ail
- 3 capsules de cardamome (percées légèrement avec la pointe du couteau)

Epluchez les 2 gousses d'ail

Percer les capsules de cardamome avec la pointe du couteau – l'arome vient des graines à l'intérieur mais attention il ne faut pas qu'elles sortent c'est très fort si on les croque !

Faire revenir le riz avec un peu d'huile et le sel fin et les gousses d'ail entière dans une casserole à couvercle, jusqu'à ce qu'il colore légèrement.

Ajouter les capsules de cardamome.

Hors du feu ajouter l'eau bouillante et couvrir et laisser cuire 20mm à feu très très doux.