

POULET A LA POLYNESIENNE

Cours de cuisine du 4 novembre 2015

Ingrédients pour 12 personnes

1 filet de poulet par personne
3 oignons
2 gousses d'ail
2 boîtes de 560 g d'ananas en dés
4 poivrons rouges
250 g de pousses de soja
1 CC bombée de gingembre moulu
1 CC bombée de curcuma
1 CC bombée de curry
50 cl de lait de coco
20 cl de crème de coco
Noix de coco râpée
Coriandre fraîche
Riz basmati ou thaï

Eplucher oignons, ail. Les couper en dés grossiers. Faire de même avec les poivrons.

Dans deux cocottes, faire suer les oignons et l'ail dans un peu d'huile sans coloration.

Ajouter le poulet, le faire dorer sur toutes les faces.

Ajouter le poivron, 1 verre de jus d'ananas par cocotte.

Ajouter le gingembre moulu, le curcuma, le curry, sel et poivre selon goût.

Laisser cuire 10 minutes environ, ajouter le lait et la crème de coco. Remuer.

Ajouter au dernier moment les pousses de soja, les dés d'ananas égouttés.

Pendant ce temps cuire le riz à la créole : dans une casserole d'eau bouillante, verser le riz lavé et rincé. Cuire le temps nécessaire, égoutter le riz cuit, le verser dans une casserole avec un peu de beurre.

Parsemer le plat de coriandre hachée au moment de servir.

