

Curry de poulet bananes et mangue

Préparation : 10 mn

Cuisson : 35 mn

Les ingrédients pour 6 personnes :

18 aiguillettes de poulet
400 g de chair de tomate
1 oignon
1 noix de gingembre
1 petit piment
20 g de raisins secs
2 c à s de curry
40 cl de lait de coco
3 bananes
1 mangue
Sel et poivre du moulin
Huile d'olive

Couper les aiguillettes en 3 et les faire revenir avec un peu d'huile d'olive dans une cocotte. Perler et hacher l'oignon, l'ajouter dans la cocotte avec gingembre pelé et haché, le piment coupé en petits morceaux, les raisins secs, le curry, sel et poivre. Ajouter la chair de tomate, remuer et mettre le lait de coco. Remuer à nouveau et porter à ébullition sur feu moyen. Laisser mijoter 15 mn. Pendant ce temps peler et couper les bananes en rondelles, peler la mangue et la couper en dés. Au bout de 15 mn de cuisson ajouter la mangue et les bananes et cuire encore 5 mn. Servir avec du riz.

Je n'avais pas d'aiguillettes j'ai pris 6 blancs de poulet que j'ai coupés.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>