

Parmentier de poulet au chou-fleur et au curry

Préparation 30 mn

Cuisson 40 mn

Les ingrédients pour 6 personnes :

6 escalopes de poulet
600 g d'oignons
20 cl de lait de coco
1,5 kg de chou-fleur
2 c à s de curry mild en bocal
20 cl de crème épaisse
4 c à s de chapelure fine
4 c à s d'huile
1 bouquet de coriandre
1 pincée de gingembre en poudre
Sel et poivre

Emincer les oignons pelés. Détailler les escalopes de poulet en lamelles. Détacher les bouquets du chou-fleur, éliminer les tiges et rincer les bouquets.

Mettre les bouquets de chou-fleur à cuire à l'eau bouillante salée 15 mn environ, ils doivent être très tendres sous la pointe du couteau. Dans une sauteuse faire chauffer l'huile et y mettre à dorer les lamelles de poulet à feu vif en remuant, les retirer et remplacer par les oignons émincés. Laisser fondre 10 mn en mélangeant et ajouter le lait de coco, la pâte du curry et 20 cl d'eau chaude. Saler et poivrer, mélanger et laisser mijoter quelques instants.

Egoutter le chou-fleur et le réduire en purée, mélanger cette purée avec la crème, la moitié de la coriandre et le gingembre en poudre. Saler.

Mettre les lamelles de poulet dans un plat à four (ou des plats individuels), verser dessus la sauce aux oignons et recouvrir de purée de chou-fleur. Lisser le dessus à la spatule et parsemer de chapelure. Mettre 25 mn environ à four préchauffé à 180°. Le parmentier doit dorer. Servir très chaud.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>