

17 décembre 2013

Cari de poulet

Pour 1 kg de poulet en filets:

- ◇ 2 oignons rouges
- ◇ 4 à 5 gousses d'ail
- ◇ Huile de tournesol
- ◇ 4 petites tomates
- ◇ Lait de coco (400 g)
- ◇ 2 branches de thym
- ◇ 3 cuillerées à café de curcuma, sel, poivre, gingembre frais



Faire dorer les morceaux de poulet, ajouter l'ail écrasé et les oignons émincés.

Puis les tomates concassées, les épices (curcuma, gingembre) et herbes (thym, sarriette)

Recouvrir de lait de coco

Laisser cuire. Saler et poivrer à la fin.

Se déguste avec du riz et un rougail de mangue

RIZ:

500 g de riz, cuit avec 2 oignons hachés, ail, quelques raisins secs, 5 clous de girofle, 5 grains de cardamome, des grains de poivre, 1 bâton de cannelle, 1 feuille de laurier, du gingembre frais, du curcuma, de grains de coriandre et 750 ml de bouillon.



ROUGAIL DE MANGUES

2 mangues vertes coupées en julienne.
1 oignon rouge coupé en julienne.
Écraser 1 piment oiseau et 30 g de gingembre sur du sel (6 pincées).
Mélanger les juliennes d'oignon et de mangue et le sel ainsi préparé.

Le rougail sert d'accompagnement du cari.

Il peut être fort.

Participants:

Bernard
Khokha
Sabine
Ouarda
Philippe
Jean-Pierre
Empe
Florence
Françoise

