

Curry de volaille au lait de coco

Préparation : 20 mn, cuisson : 30 mn.

Pour 4 personnes.

20 cl de lait de coco non sucré, 4 blancs de poulet, 1 échalote, 1 gousse d'ail, persil plat, beurre, huile, 2 c à soupe de crème fraîche épaisse, curry, 1 petite noix de gingembre.

Dans une sauteuse, faire dorer sur feu vif les blancs dans 2 c à soupe d'huile et 20 g de beurre en les retournant. Les laisser cuire à couvert pendant 15 mn en baissant le feu.

Réserver les blancs. Jeter le gras de cuisson. Dans 10 g de beurre, faire dorer l'échalote, le gingembre râpé et l'ail haché. Saupoudrer de 2 c à café de curry. Verser le lait de coco. Mélanger, laisser réduire de moitié, ajouter la crème fraîche.

Porter juste à frémissements en remuant. Y mettre les blancs de volaille à réchauffer rapidement.

Servir les blancs de volaille nappés de sauce. Les parsemer d'un peu de curry et de persil ciselé.

Les accompagner de tranches d'ananas frais poêlés et de riz blanc parfumé.

Petits conseils :

- On trouvera du lait de coco en boîte ou sachet au rayon des produits exotiques des grandes surfaces et dans les épiceries asiatiques. Il doit être non sucré.
- Eviter la surcuisson des blancs de volaille qui deviendraient trop secs.

Le lait de coco se marie également très bien avec les poissons et les gambas.



Clic sur l'image pour l'agrandir

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.