



Poulet
Cari au poulet



1h10 20 min 50 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

605

CALORIES

Étape 1

Préparation du fond de sauce

- 1 Eplucher et émincer les oignons.
- 2 Eplucher et hacher l'ail.
- 3 Découper le gingembre en lanières.
- 4 Faire dorer les oignons émincés dans une cocotte avec l'huile d'olive. Ajouter l'ail écrasé et le gingembre en lanières.
- 5 Saupoudrer de curry, de thym, de sucre, bien remuer avec la cuillère en bois.

Étape 2

Cuisson du poulet

- 1 Découper le poulet. L'ajouter dans la cocotte et le faire dorer sur toutes les faces.
- 2 Arroser d'eau chaude, laisser mijoter pendant 35 minutes sur feu doux, à couvert.
- 3 Ajouter le sel et le poivre, puis verser les tomates. Continuer la cuisson pendant 15 minutes.

Étape 3

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet

1 kg **Poulet(s)**

Ingrédients pour la sauce

400 g **Tomate(s) concassée(s)**
2 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
50 g **Gingembre frais**
1 c. à café **Curry**
2 branche(s) **Thym**
1 c. à café **Sucre semoule**
1 **Sel**
1 **Poivre**
5 c. à soupe **Huile d'olive**
25 cl **Eau**

Dressage

- 1 Servir le poulet dans des assiettes chaudes, nappé de sauce.