



Poulet Poulet fafa



1h 15 min 45 min 0 662

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet fafa

4 **Cuisse(s) de poulet**
1 kg **Epinard**
40 cl **Lait de coco**
200 g **Oignon(s)**
20 g **Gingembre frais**
2 **Gousse(s) d'ail**
20 cl **Eau**
2 c. à soupe **Huile de tournesol**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Cuisson des épinards

- 1 Laver soigneusement les épinards sous l'eau froide car les feuilles contiennent souvent des traces de terre.
- 2 Egoutter les feuilles dans une passoire, les faire cuire à la vapeur pendant 10 minutes.

Étape 2

Cuisson du poulet

- 1 Emincer l'oignon et hacher l'ail à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Peler le gingembre à l'aide d'un économe, le râper finement.
- 3 Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, faire dorer l'oignon pendant 5 minutes en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4 Ajouter les cuisses de poulet, les faire colorer sur leurs deux côtés.
- 5 Saler, poivrer puis ajouter l'ail et le gingembre. Verser le lait de coco et l'eau. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes.
- 6 Incorporer ensuite les épinards, rectifier

l'assaisonnement si besoin. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1** Servir le poulet dans des assiettes individuelles, avec les épinards et la sauce.
- 2** Déguster bien chaud, avec du riz nature par exemple.