Poulet

Poulet fafa

1h	15 min	45 min	0	662
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

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

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**

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.