



L'AMOUR
DU TERROIR
RÔTISSERIE & ÉPICERIE

FILETS DE POULET

au curry

Recette
#5

Ingredients

POUR 4 PERSONNES

- 4 filets de poulet
- Légumes:** 3 carottes, 1 oignon, 1 poivron rouge, 1 poivron vert
- 6 g de curry Madras en poudre
- 25 cl de bouillon de volaille
- 20 cl de crème liquide
- Riz basmati
- Huile d'olive



Temps >>



PRÉPARATION
10 MIN.



CUISSON
15 MIN.



La Recette

- ① Réaliser une julienne avec tous les légumes et la faire sauter dans l'huile d'olive, assaisonner avec du sel et $\frac{1}{3}$ de la poudre de curry puis réserver.
- ② Découper chaque filet en 5 lamelles dans le sens de la longueur et les faire sauter à feu vif 5 à 6 minutes.
- ③ Assaisonner avec sel et poivre puis ajouter le reste de poudre de curry.
- ④ Ajouter ensuite les légumes, le bouillon de volaille et porter de nouveau à ébullition puis réduire à feu moyen 5 à 6 min.
- ⑤ Terminer en rajoutant la crème liquide pour plus d'onctuosité.
- ⑥ Selon les goûts la proportion de poudre de curry peut être augmentée.

DÉGUSTER SUR UN RIZ BASMATI.

Conseil | Pour un curry Coco, ajouter 25 cl de lait de coco en même temps que le bouillon de volaille.