Curry de poulet avec mangue au citron vert



Les dés de poulet mijotent dans une sauce relevée à base de lait de coco. Ils sont servis avec du riz basmati et de la mangue fraîche. Délicieux.

Ingrédients

Plat principal

Pour 4 ∨ personnes (i)

250 g de riz basmati

6 dl d'eau

1 mangue

1 citron vert

1/2 bouquet de coriandre

600 g de poitrines de poulet

1 piment mi-fort

1 oignon rouge

1 cs d'huile d'arachide

2 cc de concentré de tomates

3 cs de curry doux

4 dl de bouillon de poule

1.5 dl de lait de coco

Préparation : 30 minutes

1. Pour commencer

- Rincer le riz sous l'eau froide.
- Porter l'eau à ébullition puis y verser le riz et le faire cuire 1 min à gros bouillons.
- Baisser le feu au minimum, couvrir et laisser gonfler env. 15 min ; ne plus remuer !
- Peler la mangue, prélever la chair et la couper en morceaux.
- Exprimer le jus du citron vert et en arroser la mangue.
- Hacher un peu de coriandre et la mélanger aux fruits.

2. Ensuite

- Couper le poulet en dés.
- Tailler le piment en fines rouelles et l'oignon en quartiers puis les faire suer dans l'huile.
- Ajouter le concentré de tomates et le curry et faire brièvement revenir.
- Mouiller avec le bouillon et faire réduire env. 5 min.
- Ajouter le lait de coco ainsi que les morceaux de poulet et laisser mijoter env. 10 min à feu doux, jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- Dresser avec le riz, effeuiller le reste de coriandre pardessus et servir avec la mangue.

Les p'tits trucs

• La coriandre n'est pas à votre goût ? Remplacez-la par du persil plat.