

Crumble de Poulet à la Noix de Coco

Ingrédients : pour 4 personnes

- 400 g de blanc de poulet
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 2 oignons
- 400 g de tomates en boîte
- 1 cuillère à café de pâte de curry rouge *
- 4 cuillères à soupe de noix de coco râpée
- 20 cl de lait de coco
- 20 cl de bouillon de volaille ou de légumes
- 50 g de farine
- 50 g de beurre salé ramolli
- sel et poivre

Attention, la pâte de curry contient du piment. A utiliser donc avec précaution ou préférer du curry en poudre si on ne supporte pas les plats relevés.



Préparation :

• Préparer les légumes et le poulet

- couper les courgettes en dés
- retirer les pépins du poivron et le couper en petits morceaux
- peler et émincer les oignons
- détailler le poulet en cubes

• Faire cuire les légumes et le poulet

- faire revenir les oignons dans une sauteuse jusqu'à ce qu'ils soient transparents
- ajouter la viande et la faire dorer en remuant
- ajouter les tomates, les courgettes, le poivron et 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée
- saler et poivrer
- faire cuire 5 minutes
- mélanger la pâte de curry et le lait de coco
- ajouter ce mélange dans la sauteuse et, si besoin, du bouillon et laisser mijoter 20 minutes

• Préparer le crumble

- mélanger la farine, le reste de noix de coco râpée et le beurre coupé en petits dés
- malaxer jusqu'à l'obtention d'une texture sableuse
- mettre au réfrigérateur

• Finir la cuisson au four

- répartir la préparation poulet-légumes dans 4 petits plats à gratin
- recouvrir d'un peu de crumble
- faire cuire au four préchauffé à 200 °C (th. 6-7) durant 15 minutes