



Originnaire des Antilles, cette recette met en joie, et pour cause : son parfum exalte en cuisine, pendant la cuisson et au moment de servir, tandis que les papilles sont sur les starting-blocks. Durant la dégustation, quand il est enfin temps de savourer son assiette, c'est avec le nez et les yeux d'abord, les papilles ensuite, des sens stimulés par autant d'arômes, de couleurs et de saveurs.

Poulet coco

Préparation + cuisson : 1 heure

Pour 4 à 6 personnes selon la quantité de poulet

Ingédients

- 1 poulet découpé en morceaux ou des blancs de poulet (escalopes) de bonne qualité
- 6 gousses d'ail
- 4 petites tomates bien mûres, pelées et épépinées quand c'est la saison, sinon, 2 boîtes moyennes de tomate en dés
- 3 gros oignons bio (en conventionnel, avec leur peau fine, chargés en résidus d'intrants phytosanitaires)
- 1 boîte/brique de lait de coco
- quelques brins de thym frais ou sec
- sel, poivre
- noix de muscade
- 6 c. à soupe d'huile de coco
- 2 c. à café de curcuma ou de massalé

Recette

- Préparer d'avance tous les ingrédients :
 - > découper le poulet en une dizaine de morceaux ou trancher en lamelles épaisses les escalopes de poulet,
 - > émincer les oignons,
 - > piler l'ail,
 - > couper les tomates en petits dés.
- Dans une marmite, faites légèrement chauffer l'huile de coco, laisser dorer les morceaux de poulet puis, ajouter les oignons
- Une fois les morceaux de poulet et les oignons dorés, ajouter le curcuma ou le massalé, la noix de muscade, puis les tomates
- Laisser cuire 5 minutes en mélangeant
- Arroser avec le lait de coco
- Couvrir la marmite et laissez réduire 40 minutes environ à feu doux, jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse