



Le Miam d'Emilie



Viandes > Curry de poulet au coco en crumble



Pour 2 personnes

Curry de poulet au coco en crumble

Temps de préparation : 20minutes.
Temps de cuisson : 40minutes.

Mode de cuisson :



- 250g blancs de poulet
- 1 petit pot de fromage blanc (environ 100g)
- 1 oignon
- jus d'1 citron
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cuillère à café de cumin
- basilic

- 1 petit pot de fromage blanc (environ 100g)
- 1 oignon
- jus d'1 citron
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cuillère à café de cumin
- basilic
- coriandre
- huile olive
- 25g beurre mou
- 30g parmesan
- 25g farine
- 1/2 boîte de lait coco (ne prendre que la partie solide)
- sel, poivre

Aujourd'hui, une petite recette que mon homme adore ... je vais donc vous la partager. Il s'agit d'un crumble aux saveurs exotiques : le poulet est associé à du curry et du coco, le tout couronné de sa petite croûte crumblée... Mmmm A accompagné d'une fondue de poireaux ou d'une salade, selon la saison c'est toujours un regal !

Détaille les blancs de poulet en morceaux.

Les mettre dans un plat creux et ajouter le sel, le poivre, le curry et le cumin. Ajoute le fromage blanc, le lait de coco, le jus de citron et les herbes (coriandre et basilic)

Met le plat pendant 1 heure au frigo pour faire mariner.

Dans un saladier, prépare la pâte à crumble en versant le beurre mou, la farine et le parmesan.

Malaxe le tout du bout des doigts pour obtenir une pâte homogène et sableuse.

Mette une poêle à chauffer avec un filet d'huile d'olive et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient légèrement translucides.

Préchauffe le four à 200 °C

Ajoute les oignons au poulet.

Dans un plat à gratin, verse le mélange avec le poulet et recouvre de pâte à crumble en l'émettant sur le dessus du bout des doigts.

Enfourne et laisse cuire 40 minutes.

+++

Si tu souhaites mettre une fondue de poireaux dans ce plat pour l'accompagnement, la préparer et la mettre au fond du plat à gratin, recouvrir de poulet puis de pâte à crumble.

Cette recette peut être faite en petite portion pour que chacun ait sa part, dans ce cas mettre les préparations dans des ramequins ou autres plats individuels.