

Curry de Poulet au Chou-Fleur et Amandes Grillées

Nombre de personnes: 4

Marinade : 1 heure

Temps de préparation: 50 minutes

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	600g
- CHOU-FLEUR	1
- CURRY	1 c à soupe
- GINGEMBRE	1 c à café
- OIGNON(S)	1
- HUILE D'OLIVE	
- CONCENTRE DE TOMATES	1 noix
- CRÈME FRAICHE	25-30 cl
- AMANDES EFFILÉES	3-4 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Pour la marinade, émincez l'oignon et placez-le dans un plat creux.
- Coupez le poulet en morceaux et ajoutez-les dans le plat.
- Assaisonnez de curry, gingembre, sel et poivre. Arrosez avec un peu d'huile d'olive et mélangez. Réservez au frigo pendant au moins 1 heure.
- Pendant ce temps, détaillez le chou en bouquets. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes environ afin qu'ils soient tendres. Egouttez et réservez.
- Faites griller les amandes effilées à sec dans une poêle chaude. Réservez.
- Dans une grande poêle avec couvercle, faites chauffer un peu d'huile.
- Faites-y griller la volaille marinée.
- Intégrez-y ensuite délicatement les bouquets de chou-fleur et mélangez pour que le curry se répartisse.
- Ajoutez ensuite le concentré de tomates et la crème.
- Laissez mijoter doucement pendant 10 minutes à couvert en remuant de temps en temps.
- Rectifiez l'assaisonnement.
- Servez le curry de poulet au chou-fleur avec des amandes grillées sur le sommet.

Remarque:

Accompagnez de riz.

