

RAGOÛT DE POULET AUX FRUITS ET AUX ÉPICES

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- FILET(S) DE POULET	750g	- CANNELLE	1/2 c à café
- POMME(S) GOLDEN	2	- GINGEMBRE	une pincée
- BANANE(S)	2	- CORIANDRE EN POWDRE	une pincée
- ECHALOTE(S)	2	- SAFRAN	1 capsule
- SHERRY	10 cl	- POIVRE DE CAYENNE	une pincée
- RAISINS SECS	100g	- NOIX DE MUSCADE	
- BOUILLON DE POULE d'eau	1 cube + 10 cl	- SEL	
- HUILE DE TOURNESOL	2 c à soupe	- POIVRE	
- CITRON(S)	le jus d'1/2	- MAÏZENA	un peu

Recette:

- Coupez le poulet en dés de 2 à 3 cm.
- Pelez et coupez les pommes en dés de 2 cm.
- Emincez les échalotes finement.
- Dans une poêle avec couvercle, faites revenir les dés de poulet dans l'huile de tournesol. Ajoutez le poivre de Cayenne, salez et poivrez.
- Ajoutez les pommes, les raisins secs et le sherry. Mélangez et épicez avec le safran, le coriandre, le gingembre, la noix de muscade et la cannelle.
- Ajoutez ensuite le cube de bouillon avec l'eau. Couvrez et laissez mijoter pendant 7 minutes.
- Pendant ce temps, pelez et coupez les bananes. Arrosez-les de jus de citron.
- En fin de cuisson, ajoutez délicatement les bananes et si nécessaire, liez la sauce avec un peu de maïzéna.

Accompagnement:

Accompagnez de riz ou de semoule.

