

Blanc de Poulet aux Épices

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	800g
- CURCUMA	1 c à café
- GINGEMBRE	1 c à café
- PAPRIKA	1 c à café
- PIMENT DE CAYENNE	2-3 pincées
- HUILE D'OLIVE	3 c à soupe
- CORIANDRE FRAIS	
- ÉPICE POUR POULET	
- VIN BLANC SEC	10 cl
- COULIS DE TOMATES	250 ml
- CRÈME FRAÎCHE	70 ml
- OIGNON(S)	1 ou 2
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Coupez les blancs de volaille en deux dans la longueur.
- Faites-les revenir dans un peu d'huile chaude. Salez et poivrez. Ajoutez un peu d'épices pour poulet.
- Dans un petit bol, mélangez le gingembre avec le curcuma, le paprika et le piment de Cayenne. Ajoutez 3 c à soupe d'huile et mélangez pour amalgamer le tout.
- Lorsque le poulet est bien saisi, versez ce mélange dans la poêle et retournez la viande afin de bien l'enrober.
- Arrosez ensuite avec le vin puis le coulis de tomates et enfin la crème. Mélangez le tout puis rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre. Saupoudrez avec la coriandre fraîche ciselée.
- Laissez mijoter doucement environ 15 à 20 minutes en retournant de temps en temps la volaille.
- Entre temps, émincez les oignons en fines rondelles. Faites-les frire puis confire dans de l'huile chaude.
- Servez les morceaux de poulet nappés de sauce aux épices, avec un peu d'oignons frits et saupoudrez encore de coriandre ciselée.

Remarque:

Accompagnez de pâtes courtes.