

Poulet à la banane plantain et au lait de coco

Pour 6 personnes

6 filets de poulet

3 bananes plantain vertes

250ml de lait de coco

1 cuill à café de coriandre en poudre

50ml d'eau

Huile d'arachide

2 poignées de noix de cajou (mon petit truc en plus)

Epluchez les bananes plantain et plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante, laissez les cuire 30 minutes.

En attendant faites dorer les filets de poulet dans un wok à feu vif, 5 minutes de chaque côté. Baissez le feu, ajoutez l'eau, salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 30 minutes. Vérifiez la cuisson de la viande.

Egouttez les bananes, faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide dans une poêle. Coupez les bananes en rondelles un peu épaisses et faites-les revenir à feu vif dans la poêle 2-3 minutes de chaque côté.

Retirez la viande du wok, Faites dorer les noix de cajou quelques minutes avant de verser le lait de coco et la coriandre en poudre, laissez cuire à feu doux 3-4 minutes en mélangeant.

Servez le poulet avec du riz, nappé de sauce coco et accompagné de rondelles de bananes plantain dorées.