

FILETS DE POULET CARAMÉLISÉS À L'ANANAS ET AU LAIT DE COCO

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 filets de poulet
- 200 g d'ananas
- La moitié d'un oignon doux
- 200 mL de lait de coco
- 2 cuillères à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à soupe bombée de sucre de coco (trouvable dans les magasins bio)
- 2 cuillères à soupe de curry en poudre
- Ghee ou beurre clarifié (trouvable dans les épiceries indiennes)
- Sel, poivre

Recette :

1. Découpez les filets de poulet en dés. J'ai une petite astuce à vous transmettre : il est plus facile de les découper ainsi en les sortant du congélateur (à condition que les morceaux ne soient pas trop durs).
2. Découpez les tranches d'ananas en dés. Pelez et émincez l'oignon.
3. Faites chauffer une noisette de ghee dans une casserole ; ajoutez-y les dés de poulet. Saupoudrez de sucre de coco et de curry. Remuez sans cesse jusqu'à ce que la viande ait pris une belle couleur dorée.
4. Ajoutez le gingembre en poudre, les oignons et le lait de coco. Salez et poivrez. Laissez mijoter doucement à couvert pendant 10 minutes environ en remuant de temps à autre. La sauce doit devenir onctueuse.
5. Incorporez les dés d'ananas. Laissez sur le feu pendant encore 2 minutes avant de servir.