***Curry de poulet aux blettes et ananas***

***Pour 6 personnes***

6 filets de poulet (1kg à 1.2kg)

1 petite botte de blette (8 à 10 feuilles)

2 oignons rouges

3 cuil à soupe d'huile de tournesol

2 cuil à café de curry en poudre

1 cuil à café de gingembre en poudre

2 cuil à café de graines de cumin

200ml de lait de coco

250ml de crème de soja épaisse

le jus de 2 citrons vert

1/2 ananas

600g de pois chiche déjà cuit et égouttés

Epluchez et émincez les oignons. Lavez les feuilles de blette est coupez les en morceaux et séparant le blanc du vert.

Coupez les filets de poulet en morceaux.

Dans un wok ou une grande sauteuse faites chauffer l'huile, ajoutez les poudre de curry et de gingembre ainsi que les graines de cumin, mélangez et ajoutez les morceaux de poulet, faites les dorer à feu vif pendant quelques instants avant d'ajouter les oignons émincés et le blanc des blettes. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant une bonne dizaine de minutes en remuant de temps en temps.

Au bout de ces 10 minutes de cuisson, versez le lait de coco, le jus de citron vert et la crème de soja. Ajoutez également le vert des blettes et les pois chiches, couvrez et laissez cuire encore 5 minutes.

Epluchez et coupez le demi-ananas en morceaux puis faites les dorer à la poêle dans un filet d'huile de tournesol.

Servez l'ananas à part ainsi chacun pourra se servir ou non selon ses goûts!!!