

# POULET FRICASSE (cookéo)



## Ingrédients:

- 800 g de sauté de poulet
- 4 c à c bombées de cumin en poudre
- 1 c à c de cannelle en poudre
- 1/2 c à c de girofle en poudre
- 3 graines de cardamome ouvertes
- 1 oignon émincé
- 1 branche de thym frais
- 2 c.à.c de mélange ail/gingembre
- 1 piment vert fendu en deux sur la longueur
- 5 feuilles de caripoulé
- 3 c.à.s de feuilles de coriandre
- huile, sel et poivre
- 50 ml d'eau

## Préparation:

- utiliser le Cookeo en mode manuel
- choisir cuisson classique puis le mode dorer, la machine débute est en préchauffage
- ajouter le cumin, la cannelle, la girofle, la cardamome
- puis faire griller les épices à sec pendant 2 minutes sans cesser de remuer
- ajouter 2 c à s d'huile d'olive, les morceaux de poulet
- puis rissoler pendant 4 minutes
- Rajouter les oignons, le mélange ail/gingembre, les feuilles de caripoulé, le piment et le thym.
- Cuire 2 minutes.
- saler, poivrer
- ajouter l'eau
- choisir ensuite l'option cuisson sous pression pour 13 minutes.
- fermer et verrouiller le couvercle
- Au moment de servir, parsemez de feuilles de coriandre frais haché.

## Suggestion:

- servir avec du riz basmati, une soupe de dhal et des brèdes.