

Poulet créole à la banane et noix de cajou

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 poulet fermier en morceaux
- 3 bananes
- 40 cl de lait de coco
- 2 tomates
- 3 cuil. à s. de curry
- 1 citron vert
- 100g de noix de cajou
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cm de gingembre frais haché
- 2 cuil. à s. de noix de coco râpée
- 3 cuil. à s. d'huile d'arachide
- 4 brins de coriandre fraîche
- sel et poivre

- Plongez les tomates 15 sec dans une casserole d'eau bouillante. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en petits dés. Epluchez les oignons et émincez-les.
- Dans une cocotte, faites revenir les oignons, l'ail et le gingembre 3 min sur feu moyen avec 1 cuil. à s. d'huile. Ajoutez les dés de tomates et 1 cuil. à s. de curry. Mélangez bien et faites revenir encore 2 min. Réservez et essuyez grossièrement la cocotte avec du papier absorbant. Salez et poivrez le poulet. Faites-le dorer 6 min dans la cocotte avec l'huile restante à feu moyen. Saupoudrez le curry restant et mélangez bien pour enrober la volaille d'épices. Remettez le mélange oignons-tomates dans la cocotte, versez le lait de coco, mélangez, couvrez et laissez mijoter à feu doux 30 min.
- Pendant ce temps, faites dorer les noix de cajou à sec dans une poêle bien chaude. Epluchez les bananes, émincez-les en grosses rondelles et arrosez-les avec du jus de citron. Ajoutez les noix de cajou et les bananes dans la cocotte 10 min avant la fin de cuisson. Servez le

*curry créole bien chaud avec du riz basmati, parsemé de coco râpée
et de coriandre effeuillée.*