

POULET AU BEURRE EXPRESS REVISITÉ

Ingrédients : pour 4 portions

- 1.5 lb (675 g) de hauts de cuisses de poulet désossés sans la peau, coupés en morceaux (j'ai utilisé 2 gros suprêmes)
- 1 oignon haché
- ½ poivron rouge haché
- 5-6 champignons de Paris émincés
- 2 tasses (340 g) de fleurons de brocoli, blanchis 1 minute dans l'eau bouillante et égouttés
- 3-4 c. à soupe (45-60 g) de beurre
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de cari (ou de pâte de cari)
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail
- ½ c. à thé (3 ml) de garam masala
- Une pincée de poivre de Cayenne
- 1 boîte de 284 ml (10 oz) de soupe condensée aux tomates, non diluée
- 1 boîte (398 ml) de lait de coco
- Sel et poivre

Préparation :

1. Dans une grande poêle antiadhésive à feu vif, dorer les morceaux de poulet dans le beurre avec l'oignon le temps que le poulet perde sa cruidité.
2. Ajouter les lanières de poivron et les champignons et poursuivre la cuisson environ 2-3 minutes.
3. Ajouter la poudre d'ail, la poudre de cari (ou la pâte), le garam masala, le sel, le poivre et la pincée de Cayenne. Bien mélanger pour enrober les morceaux de poulet et les légumes.
4. Ajouter la soupe aux tomates, le lait de coco et les fleurons de brocoli. Porter à ébullition en remuant constamment. Couvrir et faire mijoter doucement 8-10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.
5. Servir avec du riz et du pain naan.

Source : un mélange de deux recettes, celle de Ricardo et de Recettes du Québec + ma touche personnelle

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5833-poulet-au-beurre-express>

<https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/poulet-au-beurre-express-2>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le jeudi 24 septembre 2020

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2020/09/poulet-au-beurre-express-revisite.html>

