Soupe-repas cari et coco -2 personnes-

2 c.s de poudre du cari
2 gousses d'ail hachées
1 c.s. de gingembre rapé
4 c.s. d'huile d'olive
1 poitrine de poulet
½ oignon émincé
3 tasses de bouillon de poulet
1/3 tasse de lait de coco non sucré
½ boîte de pois chiches égouttés, rincé (pas mis)
1 petite carotte en julienne
1 pomme verte en julienne
2 c.s. de coriandre ciselée
Jus d'une lime
Sel et poivre du moulin

Préchauffez le four à 190°C (375°F)

Dans un mortier ou un bol, écrasez le cari, l'ail et le gingembre. Versez 3 c.s. d'huile d'olive et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Enrobez le poulet de la moitié de cette pâte. Dans une poêle strié, faites rapidement dorer le poulet des deux côtés. Enfourez ou transférez dans un plat allant au four et faites cuire 10-12 minutes. Réservez.

Dans une casserole, chauffez un peu d'huile d'olive et faites revenir l'oignon. Ajoutez le reste de la pâte de cari et poursuivez la cuisson quelques minutes.

Versez le bouillon de poulet, amenez à ébullition et laissez mijotez 10 minutes avant d'incorporer le lait de coco, les pois chiches, la carotte et la pomme. Laissez mijotes quelques minutes jusqu'à ce que les carottes soient cuites.

Rectifiez l'assaisonnement. Versez dans des bols de service. Détaillez le poulet en fines tranches et répartissez-les sur les soupes. Parsemez de coriandre, arrosez de jus de lime et d'un mince filet d'huile d'olive si désiré.

À table avec les soeurs Bellegarde (<http://lessoeursbellegarde.blogspot.ca/>)

Source: Sexy: cuisiner pour deux