

Curry de poulet aux pois chiche de Jamie Oliver

Ingrédients :

. Pour la sauce curry

- 1 oignon
 - 2 cm de gingembre frais
 - 1 cuillère à café de curcuma en poudre
 - 2 cuillères à café de curry en poudre
 - 2 à 4 gousses d'ail
 - 5 branches de coriandre
 - 1 cuillère à soupe de miel (ou sirop d'agave)
-
- 4 cuisses de poulet ou 6 hauts de cuisse ou pilons
 - 1 oignon
 - 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
 - 1 boîte de pois chiche de 400 g soit 265 g égoutté
 - 500 ml d'eau
 - 4 cuillères à soupe de yaourt (facultatif)

Préparation :

Préchauffez le four à 180° C.

Épluchez l'oignon, l'ail et le gingembre.

Dans le bol d'un robot mixeur, mettez l'oignon coupé en morceau, le gingembre, l'ail, les épices en poudre, le miel et les tiges de coriandre.

Gardez les feuilles pour servir avec le curry.

Mettez-les dans l'eau pour les garder fraîche.

Mixez jusqu'à obtenir une pâte.

Épluchez et émincez l'autre oignon.

Égouttez les pois chiches et éventuellement épluchez-les.

Faites chauffer une sauteuse allant au four, ou un plat, avec un peu d'huile d'olive.

Faites dorer les morceaux de poulet. Retirez-les et réservez-les dans une assiette.

Ajoutez l'oignon, salez et le laissez revenir 4 ou 5 minutes.

Ajoutez le concentré de tomate, faites cuire 2 minutes puis ajoutez la sauce curry, les pois chiches, l'eau. Salez. Mélangez bien.

Ajoutez les morceaux de poulet.

Enfournez et faites cuire 45 minutes.

Servez avec du riz, quelques feuilles de coriandre et une cuillerée de yaourt.

<http://philomavie.blogspot.com>