

Poulet au beurre

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 5 heures à intensité faible

Portions: 4

~Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet

15 ml (1 c. à soupe) de cari

30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates

5 ml (1 c. à thé) de curcuma

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

1 oignon haché

1 boîte de lait de coco de 398 ml

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché

Sel et poivre du moulin au goût

4 poitrines de poulet sans peau coupée en cubes

3 tomates italiennes coupées en dés

45 ml (3 c. à soupe) de coriandre hachée

~Préparation

1) Dans un bol, mélanger le bouillon avec le cari, la pâte de tomates, le curcuma, l'ail, l'oignon, le lait de coco et le gingembre. Saler et poivrer.

2) Ajouter les cubes de poule et les tomates en dés, Remuer.

3) Transvider la préparation dans un grand sac hermétique. Retirer l'air du sac et sceller. Déposer le sac à plat au congélateur.

4) La veille du repas, laisser décongeler le sac au congélateur.

5) Au moment de la cuisson, transvider la préparation dans la mijoteuse.

6) Couvrir et cuire à faible intensité de 5 à 6 heures.

7) Au moment de servir, parsemer de coriandre.

source: Je cuisine transcrit par ~Lexibule~

~Note: Comme j'ai fait sans faire congelé, j'ai cuit 2 heures à forte intensité.

<http://lesmilleetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule