

Poulet au curry et aux légumes

Plat

Exotisme et légumes d'été

Couverts : 3

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

Aiguillettes de poulet x6

Tomates x4

Gros champignons x4

Courgette x1

Poivron x1

Oignon x1

Lait 25cl

Crème fraîche 1 c. à soupe

Huile d'olive 1 c. à soupe

Sel / Poivre

Curry

Préparation

Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Émincez le reste des légumes. Dans la sauteuse, ajoutez le poivron, puis le champignon, puis les tomates, et enfin la courgette.

Pendant que les légumes cuisent à couvert, mélangez dans un bol le lait avec la crème fraîche, salez, poivrez, puis ajoutez le curry (selon votre goût ; mais environ 2 cuillères à soupe, de manière à ce que le mélange jaunisse suffisamment).

Coupez les aiguillettes en dés, et ajoutez-les aux légumes. Versez le mélange au curry par-dessus les légumes et le poulet.

Mélangez bien le tout, et laissez cuire à feu doux pendant une quinzaine de minutes