

# Station gourmande

Découvrir les saveurs et mets du monde

## Poulet au curry

**Fruité, doux et épicé**, ce plat ne laissera personne indifférent. Il se prépare la veille car la sauce a besoin d'une nuit de repos pour dégager toutes ses saveurs par contre il se prépare en moins de 20 minutes.

Je pousse totalement mon délire pour le servir avec des fruits sautés banane aujourd'hui, pomme - raisin demain et le must une **purée de patate douce au miel et ananas**.



4 morceaux de poulet 1 oignon 1 pomme 1 banane	1 brique de lait de coco Bouillon de volaille 1 cc de curry Feuille de curry Sel
---	--

Préchauffer le four à **200°**

Epluchez l'**oignon** et émincez-le. Epluchez la **pomme** et coupez-la en dés. Epluchez la **banane** et coupez-la en rondelle.

Dans une sauteuse, faites dorer les morceaux de **poulet** dans un filet d'huile. Ils doivent avoir une belle coloration. Déposez-les dans un plat et enfournez pour **15 minutes**.

Faites revenir les **oignons** dans la même sauteuse pour récupérer l'ensemble des sucs de la viande. Saupoudrez de **curry**. Je vous en avais déjà parlé mais depuis longtemps, j'utilise le mélange de **Ducros**, Saveur brute, **Curry tradition indienne**.

Je n'ai jamais trouvé un mélange aussi parfait (à mon goût). Il se compose de coriandre, ail, curcuma, **cumin**, gingembre, **moutarde**, piment, **fenugrec**, **macis**, fenouil, girofle, **feuille de curry** .... Il donne un parfum, une **texture incomparable**, pas vraiment une poudre, si vous avez un jour l'occasion de le tester, n'hésitez pas et venez me raconter votre expérience.

Il faut savoir qu'il y a autant de curry que de personne qui le prépare alors lorsque vous avez trouvé votre mélange, gardez le précieusement. Une épice même un peu vieille dégage toujours autant de **parfum**, pour lui donner un coup de jeune, il suffit de la faire griller à sec quelques instants.

Ajoutez la **pomme** et la **banane**. Mélangez et assaisonnez légèrement avant de verser le **lait de coco**.

A la première ébullition, baissez le feu et laissez frémir une dizaine de minutes. Si la sauce épaissit trop, versez un peu de bouillon de volaille. Si vous préparez ce plat la veille, versez la sauce dans une boîte et la laisser au frigo. Les étapes suivantes se feront le lendemain après avoir réchauffé la sauce.

Passez la sauce au **chinois étamine** (ou une passoire fine). Versez la sauce dans la sauteuse pour la maintenir au chaud et effeuillez quelques feuilles de curry.

Préparez votre garniture et **dressez vos assiettes**.