

Poulet épicé aux poivrons

Pour 2 personnes :

- 1 petit càs d'huile végétale
- 1/2 càs de graines de cumin (*j'ai mis du cumin en poudre*)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre de 1 cm (*j'ai mis du gingembre en poudre*)
- 1 gros piment vert (*c'est ce qu'il est dit mais attention comme je vous le dis en introduction !*)
- 1/2 càc de curcuma
- 1/2 càc de garam massala
- 1/2 càc de paprika
- 2 blancs de poulet (*des hauts de cuisses dans la recette initiale, 2 par personne*)
- 2 poivrons, 1 rouge et 1 jaune (*quantité pour 6 mais comme pour ma part je les avais congelés en morceaux, j'ai tout mis*)
- 1 yaourt nature
- 1 càs de purée de tomates (*j'ai mis du concentré de tomates*)
- 1 càs de coriandre hachée (*pas mise*)
- sel

Faire chauffer l'huile dans un wok ou une poêle anti-adhésive à feu doux et mettre le cumin à griller pendant quelques secondes, jusqu'à ce que son parfum se développe.

J'entendais justement la veille à la télé que cette technique (faire revenir les épices dans de l'huile chaude) développait la saveur de l'épice et permettait plus facilement de les substituer au sel (pour les personnes ne pouvant pas consommer de sel par exemple). Et c'est varié qu'avec le cumin, ça sentait divinement bon !

Ensuite, ajouter l'oignon émincé, couvrir et le laisser ramollir sans colorer.

Incorporer l'ail et le gingembre haché, le piment ouvert en deux sur la longueur (ou pas !) (et épépiné pour une version moins piquante), et laisser revenir pendant 1 min.



Ajouter les épices, le poulet (j'ai coupé mes blancs en morceaux), et les poivrons nettoyés et coupés en morceaux. Je les ai préalablement épluchés à l'aide d'un économe.

Laisser revenir 10 min jusqu'à ce que l'oignon brunisse, en ajoutant un peu d'eau si besoin.

Mélanger le yaourt avec le concentré de tomates, verser le tout dans la poêle avec 4 cL d'eau froide. Laisser frémir à feu doux sans couvercle de 30 à 35 min, en rajoutant un peu d'eau si besoin. Saler si nécessaire. Parsemer de coriandre avant de servir.



