

Poulet coco, banane et tandoori

Pour 2 personnes :

- 300 g de poulet
- 20 cl de crème de coco ou de lait de coco
- 1 c.s. de poudre pour tandoori ou à défaut du curry
- 1/2 banane
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon
- 1 à 2 c.c. de coriandre fraîche hachée
- Citronnelle en bâtonnet (*surgelée pour moi*)
- Huile, sel



1. Coupez le poulet en morceaux.
2. Mettez l'oignon émincé à dorer à la poêle (ou un wok) dans un peu d'huile. Ajoutez le poulet et faites-le dorer dans une poêle pendant quelques min.
3. Rajoutez la crème de coco, puis la citronnelle, l'ail haché et la poudre tandoori (ou de curry).
4. Ajoutez ensuite la tomate coupée en morceaux, la banane en rondelles et un peu de coriandre.
5. Laissez mijoter 5 à 10 min.
6. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir dans les assiettes accompagné de riz.