

## Curry de poulet aux épinards



Préparation et cuisson : 25 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 gros blancs de poulet sans la peau  
2 tomates  
15 cl de crème fraîche  
250 g de jeunes épinards  
3 c à s d'huile de tournesol  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
2 minces lamelles de racine de gingembre  
1/2 c à c de curcuma  
1/2 c à c de cumin en poudre  
1/2 c à c de coriandre en poudre  
1/4 de c à c de piment en poudre  
1/2 c à c de garam masala  
Sel et poivre du moulin  
4 pains naans

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon émincé, ajouter l'ail haché, le gingembre pelé et les épices. Faire revenir jusqu'à ce que les oignons commencent à dorer.

Hacher les tomates et les ajouter dans la sauteuse. Cuire à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau de tomates.

Couper les blancs de poulet en morceaux et les ajouter dans la sauteuse. Les faire revenir en remuant jusqu'à ce qu'ils soient blancs. Assaisonner et mettre la crème. Laisser frémir 6 mn.

Laver et égoutter les épinards et les ajouter dans la sauteuse en appuyant et en remuant pour qu'ils " tombent ". Réchauffer les naans sous le grill du four. Servir le curry de poulet avec les naans.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>