

Poulet au Vandouvan Épicé et lait de coco

Poulet au Vandouvan : ce plat réunit des morceaux de poulet bien dorés, une base d'oignon fondant et une sauce onctueuse au lait de coco relevée par le Vandouvan Épicé. Dès les premières minutes, la cuisson révèle des notes chaudes de cumin, de curcuma et l'arôme toasté du fenugrec, tandis que le lait de coco apporte une texture crémeuse et soyeuse. Idéal pour un dîner familial convivial, ce plat se prépare avec des ingrédients simples et s'accompagne parfaitement d'un riz basmati vapeur. Facile à adapter selon l'intensité désirée, il promet une assiette généreuse, parfumée et confortable, parfaite pour partager autour d'une table sans complication.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 800 g de morceaux de poulet (cuisses désossées ou blancs coupés en gros morceaux)
- 1 gros oignon jaune, émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1,5 à 2 cuillères à café de Vandouvan Épicé
- 1 boîte (400 ml) de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert ou de citron
- Quelques brins de coriandre fraîche pour la finition
- Sel et poivre du moulin
- 300 g de riz basmati cuit pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Vandouvan Épicé



Scanner pour voir le produit

Préparation

Salez et poivrez les morceaux de poulet. Chauffez l'huile dans une large poêle à feu moyen-vif.

Faites dorer le poulet sur toutes les faces 6 à 8 minutes en plusieurs fois si nécessaire pour obtenir une belle coloration. Réservez sur une assiette.

Retirez l'excédent de graisse en gardant environ 1 cuillère à soupe dans la poêle. Baissez le feu à moyen.

Ajoutez l'oignon émincé et laissez-le fondre et dorer lentement 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit presque confit, en remuant régulièrement.

Saupoudrez le Vandouvan Épicé sur les oignons et faites-le revenir 20 à 30 secondes dans la matière grasse chaude pour réveiller les arômes sans le brûler.

Incorporez l'ail écrasé et, si vous utilisez, le concentré de tomate. Mélangez une minute puis déglacez avec un trait d'eau pour récupérer les sucs.

Remettez le poulet dans la poêle, versez le lait de coco, portez à légère ébullition puis baissez le feu. Couvrez et laissez mijoter doucement 20 à 25 minutes jusqu'à cuisson complète.

Vérifiez l'assaisonnement, ajoutez le jus de citron et quelques tours de moulin à poivre. Laissez réduire à découvert 2 à 3 minutes si la sauce est trop liquide.

Parsemez de coriandre fraîche hachée et servez aussitôt avec le riz basmati pour un repas généreux et parfumé.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour plus de profondeur, faites revenir le mélange d'épices 30 secondes dans l'huile avant d'ajouter l'ail. Si la sauce tranche, fouettez un peu de lait de coco chaud hors du feu avant de le réintégrer. Goûtez avant de saler: le concentré de tomate et la réduction accentuent la saveur.

