Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Poulet au Curry Sambahara et riz basmati

Poulet au Curry Sambahara : un mijoté doré et parfumé qui réchauffe les soirs en famille. Le mélange révèle des notes toastées de pois chiches, la fraîcheur citronnée de la coriandre et la chaleur douce du cumin, ponctuées d'un léger piquant. La viande devient fondante après une saisie rapide, enveloppée d'une sauce tomate légèrement acidulée et d'un trait de lait de coco pour une texture onctueuse. Cette recette simple et conviviale se prépare en moins d'une heure et invite à partager un plat réconfortant, idéal pour un dîner chaleureux ou un repas du dimanche. Tu vas adorer comment les épices structurent le goût sans l'écraser.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**15 min**	**35 min**	**facile**

Ingrédients

- 600 g de morceaux de poulet (cuisses désossées ou blancs), coupés en gros cubes
- 2 oignons jaunes moyens, émincés
- 3 gousses d'ail, hachées
- 3 cm de gingembre frais, râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile neutre (tournesol ou colza)
- 1 à 2 cuillères à café de Curry Sambahara
- 400 g de tomates concassées en boîte (ou 3 tomates mûres pelées et concassées)
- 200 ml de lait de coco léger

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Curry Sambahara

Scanner pour voir le produit

- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate (optionnel pour plus de profondeur)
- Sel et poivre du moulin
- Une poignée de coriandre fraîche, ciselée
- 300 g de riz basmati, cuit selon les instructions du paquet

Préparation

Prépare le riz basmati selon l'emballage et garde-le au chaud.

Sale légèrement les morceaux de poulet. Chauffe une poêle large ou une sauteuse avec l'huile à feu moyen-vif.

Fais dorer le poulet en deux fois pour qu'il colorie bien sans surcharger la poêle: 3–4 minutes par face. Réserve les morceaux dorés sur une assiette.

Dans la même poêle, baisse le feu à moyen, ajoute les oignons émincés et une pincée de sel. Fais revenir 6–8 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides et commencent à caraméliser.

Ajoute l'ail et le gingembre râpé, mélange 30 secondes puis verse le Curry Sambahara. Fais revenir le mélange d'épices 20–30 secondes dans l'huile chaude pour libérer les arômes, en remuant constamment pour ne pas brûler.

Incorpore les tomates concassées et le concentré si tu l'utilises. Laisse mijoter 4–5 minutes pour que l'acidité se développe et que la sauce épaississe légèrement.

Remets le poulet dans la poêle, mélange pour bien l'enrober de sauce. Verse le lait de coco, couvre partiellement et laisse mijoter à feu doux 20 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit tendre et la sauce onctueuse.

Goûte et rectifie l'assaisonnement: ajoute sel, poivre et jusqu'à 1 cuillère à café supplémentaire de Curry Sambahara si tu veux plus de caractère.

Juste avant de servir, saupoudre de coriandre fraîche ciselée pour une note végétale et lumineuse.

Serre le poulet bien chaud sur un lit de riz basmati, récupère la sauce et arrose généreusement.

Le conseil des Épices Curieuses

Chauffe très brièvement le curry dans l'huile avant d'ajouter la tomate: 20–30 secondes suffisent pour révéler les notes torréfiées. Si la sauce paraît trop acide, ajoute un petit filet de lait de coco ou une pincée de sucre pour l'équilibrer. Pour une cuisson plus rapide, utilise des morceaux de poulet plus petits et réduis le mijotage à 12–15 minutes.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit