

# Poulet mijoté au lait de coco et cardamome verte

Ce poulet mijoté au lait de coco et à la cardamome verte offre une sauce douce, veloutée et délicatement parfumée. Les morceaux de poulet fondent sous une cuisson lente, baignés d'une sauce onctueuse aux notes citronnées et florales de la cardamome, relevées par l'ail et le gingembre. Parfait pour un dîner en famille ou un repas convivial, ce plat simple met en valeur la cardamome en graines écrasées pour libérer son arôme sans dominer. Servez-le avec un riz basmati et quelques herbes fraîches.

**P**  
PERSONNES  
**4**

**T**  
PRÉPARATION  
**15 min**

**C**  
CUISSON  
**35 min**

**D**  
DIFFICULTÉ  
**Facile**

## Ingrédients

- 800 g de poulet (cuisses désossées ou blancs), coupé en morceaux
- 1 gros oignon jaune, émincé
- 3 gousses d'ail, écrasées
- 2 cm de gingembre frais, râpé
- 4 graines de cardamome verte en graines, légèrement écrasées (voir dosage)
- 400 ml de lait de coco
- 100 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de sel (ajuster)

### LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Cardamome verte en graines



Scanner pour voir le produit

- Poivre noir du moulin, au goût
- Le jus d'1/2 citron vert
- Quelques brins de coriandre fraîche pour servir
- Riz basmati pour l'accompagnement

# Préparation

Préparez tous les ingrédients: émincez l'oignon, écrasez l'ail, râpez le gingembre et coupez le poulet en morceaux réguliers.

Écrasez légèrement les graines de cardamome: posez-les sur une planche et tapez-les doucement avec le dos d'un couteau ou au mortier pour fendre la gousse sans la réduire en poudre.

Chauffez l'huile dans une cocotte sur feu moyen. Faites revenir l'oignon 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide et commence à dorer.

Ajoutez l'ail et le gingembre, faites sauter 1 minute pour libérer les arômes, puis incorporez le curcuma et poivrez légèrement.

Ajoutez les morceaux de poulet et faites-les dorer 5 à 7 minutes en remuant pour colorer toutes les faces.

Ajoutez les graines de cardamome écrasées, versez le lait de coco et l'eau. Mélangez, portez à frémissement puis réduisez le feu.

Couvrez et laissez mijoter 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit tendre et la sauce légèrement réduite.

Rectifiez l'assaisonnement avec le sel et le jus de citron vert. Retirez les gousses de cardamome entières si vous préférez une texture lisse.

Servez le poulet bien chaud sur un lit de riz basmati, parsemez de coriandre fraîche ciselée et accompagnez d'un quartier de citron vert.

## Le conseil des Épices Curieuses

Pour accentuer le parfum, faites chauffer les graines entières 10 à 20 secondes à sec dans une poêle puis écrasez-les. Si vous préférez une sauce plus onctueuse, laissez mijoter 5 à 10 minutes de plus à découvert. Ajoutez un petit piment frais avec l'oignon pour une version épicée, ou remplacez une partie du lait de coco par du yaourt nature en fin de cuisson pour une texture plus acidulée.

---

# Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit