

Poulet mijoté au curcuma en poudre

Enrobez des morceaux de poulet d'une marinade onctueuse à base de yaourt, d'oignon, d'ail et de curcuma en poudre, puis laissez mijoter doucement : la sauce devient d'un jaune doré profond, veloutée et parfumée, tandis que la chair s'attendrit. Les notes terreuses et légèrement poivrées du curcuma apportent une belle chaleur aromatique sans écraser les autres ingrédients. Servez ce plat convivial avec du riz vapeur ou des légumes rôtis pour un déjeuner familial qui réchauffe et ravit les yeux et les papilles.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 800 g de morceaux de poulet (cuisses ou blancs coupés en morceaux)
- 1 gros oignon émincé
- 3 gousses d'ail écrasées
- 150 g de yaourt nature
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu (optionnel)
- 1/2 cuillère à café de sel (ajuster)
- 1/4 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 150 ml d'eau ou de bouillon

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Curcuma en poudre



Scanner pour voir le produit

- Le jus d'1/2 citron
- Quelques brins de coriandre ou persil frais pour servir
- Riz cuit pour accompagner (facultatif)

Préparation

Dans un grand bol, mélangez le yaourt, le curcuma en poudre, l'ail, la moitié de l'oignon émincé, sel, poivre et le jus de citron. Enrobez les morceaux de poulet et laissez mariner 15 minutes.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte ou une grande poêle à feu moyen. Faites revenir le reste d'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide, 4-5 minutes.

Ajoutez le poulet avec sa marinade dans la cocotte et faites-le colorer légèrement 3-4 minutes en le retournant pour répartir le curcuma.

Versez l'eau ou le bouillon, couvrez et réduisez le feu. Laissez mijoter doucement 25-30 minutes jusqu'à ce que la sauce soit dorée et le poulet tendre.

Retirez le couvercle, montez le feu 2 minutes si besoin pour concentrer la sauce. Rectifiez l'assaisonnement, parsemez de coriandre et servez chaud avec du riz.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour révéler davantage le parfum du curcuma, chauffez-le quelques secondes dans l'huile avant d'ajouter l'oignon, sans le brûler. Si la sauce est trop liquide, retirez le couvercle et laissez réduire quelques minutes à feu vif.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit