

DAHL AU POULET

Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 35 minutes



Ingrédients

- 100 g de lentilles corail
- 1 petit chou-fleur
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 botte de coriandre
- 1/2 citron
- 2 filets de poulet
- 1 yaourt ferme
- 2 c. à soupe de curry en poudre
- 1 c. à café de sel
- 400 g de tomates concassées en boîte
- 20 cl de crème légère semi-épaisse

Coupez les blancs de poulet en dés de 2,5 cm. Mélangez le yaourt avec la moitié des épices, la moitié du sel et le jus du demi-citron, enrobez les morceaux de poulet et laissez mariner au moins 30 minutes.

Pendant ce temps, coupez le chou-fleur en petites fleurettes, épluchez et émincez les oignons et les gousses d'ail.

Faites chauffer une sauteuse avec 1 c. à soupe d'huile. Faites-y dorer les cubes de poulet pendant 5 minutes de chaque côté puis réservez sur une assiette. A la place faites revenir les oignons, l'ail et le chou-fleur pendant 5 minutes. Ajoutez les lentilles, le reste des épices et du sel, les tomates, 200 ml d'eau, mélangez et laissez cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles et le chou-fleur soient cuits.

Émincez grossièrement la botte de coriandre, ajoutez-les 2/3 dans le plat avec les dés de poulet et la crème et laissez mijoter encore 5 minutes.

Servez avec du riz et le reste de la coriandre.

Astuce : préparez votre propre association d'épices en mélangeant 2 c. à café de garam massala, 1 c. à café de gingembre, 1/2 c. à café de cumin, 1/2 c. à café de cannelle, 1/2 c. à café de curcuma et 1/2 c. à café de paprika ou piment en poudre.

Recette et stylisme : Annelise Chardon

Crédit photo : Julie Mechali / Cniel

