



CURRY DE PATATE DOUCE, AUBERGINE ET POULET



Temps de préparation
10 minutes



Temps de cuisson
55 minutes



Niveau de difficulté
★

Ingrédients pour 6 personnes

2 oignons
1 kg de patates douces
3 aubergines
12 morceaux de blanc de poulet
2 ou 3 boîtes de lait de coco de 250ml
Huile d'olive,
Curry de Madras
1 bouquet de coriandre
Sel, poivre

Préparation de la recette

Emincer les oignons.

Eplucher les patates douces et les couper en dés.

Couper les aubergines en gros dés sans les éplucher.

Déroulement de la recette

Dans une sauteuse, faire suer deux minutes les oignons émincés avec deux cuillères à café de curry dans un peu d'huile d'olive puis ajouter les patates douces et les aubergines.

Laisser cuire quelques minutes en remuant de temps en temps.

Ajouter le poulet, 2 boîtes de lait de coco, quelques brins de coriandre ciselée. Saler, poivrer et laisser cuire à feu doux 45 minutes.

Dans une assiette, dresser 2 morceaux de poulet. Disposer les légumes autour et décorer d'un brin de coriandre frais.



Lors de la première cuisson des légumes, vous pouvez ajouter un peu d'huile d'olive si nécessaire !



Pour une texture plus liquide, à la fin de la cuisson, ajoutez une 3^{ème} boîte de lait de coco.

Plat complet très facile !

Souvent, je réchauffe les restes avec des tagliatelles après avoir coupé le poulet en petits morceaux.