



Bangladesh *Curry de poulet à la mangue et riz parfumé au jasmin*

Chauffer l'huile de sésame (l'huile d'olive ou le beurre) et y griller la poudre de curry et les clous de girofle. Ajouter l'oignon et le gingembre hachés et faire revenir le tout 2 à 3 minutes. Ajouter le curcuma, les feuilles de lime kafir ainsi que la citronnelle.

INGRÉDIENTS

Riz pour 4 personnes

500 g de blancs de poulet, coupés en dés
1 cs d'huile de sésame (ou d'huile d'olive ou de beurre)

1 cs d'huile d'olive extra vierge

1 morceau d'env. 3 cm de gingembre frais, pelé et finement haché (ou râpé)

2 citrons, feuilles de limes kafir (ou citronnelle)

1 oignon haché

2 clous de girofle

1 tige de citronnelle

½ cc de curcuma en poudre

2 cc curry moyen

½ cc de coriandre en poudre (facultatif)

2 mangues thaïes fraîches

1 dl de crème

Sel et poivre

Persil plat ou coriandre pour la décoration

Ajouter les morceaux de blancs de poulet au mélange d'épices et les faire sauter. Saler et faire légèrement griller. Ajouter éventuellement un peu d'eau ou de bouillon et laisser mijoter environ 10 minutes.

Puis ajouter les morceaux de mangue et la crème. Porter brièvement à ébullition, ajouter la coriandre et rectifier l'assaisonnement.

Servir avec du riz parfumé au jasmin. Préparer en suivant les indications de l'emballage.

On peut remplacer les blancs de poulet par du tofu ou du poisson.

On peut également servir des lentilles rouges au lieu du riz.

Recette: Erica Bänziger, www.biogans.ch/erica