

La Table des Chefs



MANGEONS LOCAL



Maude-Élisabeth Carré



École Paul-Hubert



Bas-St-Laurent

Poulet au garam massala et aux pommes

ingrédients

Ingrédients (garam massala)

- 15 ml (1 c. à soupe) de cumin moulu
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de coriandre moulue
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de cardamome moulue
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de poivre moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (½ c. à thé) de girofle moulu
- 2,5 ml (½ c. à thé) de muscade moulue

Ingrédients (poulet)

- 650 g de poulet désossé, sans la peau, coupé en cubes
- 2 pommes Cortland, pelées et coupées en dés
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 4 oignons verts, émincés (blancs et verts séparés)
- 1 piment jalapeno, épépiné et haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais
- 15 ml (1 c. à soupe) de garam massala (première étape de la recette)
- 1 boîte de 398 ml de lait de coco
- Le jus d'une demi-lime (ou au goût)
- Sel et poivre, au goût

méthode

1. Mélanger tous les ingrédients pour le garam massala dans un contenant hermétique.
2. Dans une grande poêle à feu vif, dorer le poulet, les pommes et le poivron dans l'huile. Saler et poivrer.
3. Ajouter le blanc des oignons verts, le piment, l'ail, le gingembre et le garam massala. Poursuivre la cuisson environ 2 minutes en remuant.
4. Ajouter le lait de coco et porter à ébullition. Laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.
5. Ajouter le jus de lime. Rectifier l'assaisonnement.
6. Servir sur un riz basmati et parsemer du vert des oignons.

TABLEEDESCHEFS.ORG



En partenariat avec :

Québec

