

Poulet au curry, bananes et mangue

Recette trouvée dans vieux numéro de "Elle à Table" (merci Monique). Je l'ai adaptée en fonction de mes goûts et de ceux de mes enfants, je n'ai donc pas mis de petit piment. Si vous choisissez d'en mettre, il faut le faire à l'étape 2.



Ingrédients: *(pour 6 personnes)*

6 escaloppes de poulet

400 g de chair de tomates fraîches ou une boîte de tomates concassées

1 oignon

1 cc de gingembre en poudre ou 1 cs de gingembre coupé surgelé Picard

40 g de raisins secs

2 cs de curry

40 cl de lait de coco

3 bananes

1 mangue mûre mais ferme

Poivre et sel

Huile d'olive

Préparation:

1- Couper le poulet en petits morceaux de même taille. Hacher l'oignon.

2- Faire revenir, dans un peu d'huile d'olive, le poulet, l'oignon, le gingembre et les raisins secs. Saupoudrer de curry, saler et poivrer. Bien mélanger.



3- Ajouter la chair de tomate et le lait de coco.



4- Porter le mélangeur à ébullition sur feu moyen. Pendant ce temps, éplucher les bananes et la mangue. Couper les bananes en rondelles et la mangue en gros cubes. Ajouter les fruits dans la cocotte.



5- Laisser mijoter 20 min et servir avec du riz.

