POULET NOIX DE CAJOU

Temps de préparation: 10mn - Temps de cuisson: 35mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 300g Noix de cajou
- 20g Huile de sésame
- 1cc Graines de coriandre
- 1cc Graines de cumin
- 1cc Poudre de cardamome
- 1 pincée Cannelle de poudre
- 100g Oignon
- 1 Gousse d'ail
- 60g Lait de coco
- 1 Bouillon de poulet
- 150g Eau
- 100g Pulpe de tomate
- 10 Feuilles de coriandre
- 30g Huile d'olive
- 10g Gingembre frais
- 30g Sauce soja
- 1cs Pâte de curry rouge
- 1 Citron vert
- 2 pincées Sel
- 2 pincées Poivre moulu
- 600g Filet de poulet

Préparation:

- Faire tremper les noix de cajou 30 min dans de l'eau.
- Mettre 30g d'huile d'olive, 10g de gingembre, 1cs pâte de curry rouge,30g de sauce de soja, 1 jus de citron vert et 2 pincées de sel et de poivre dans le bol, puis mixer 5 sec/vitesse 5. Mettre le poulet dans un récipient, ajouter la marinade, mélanger, puis laisser mariner 2 heures au frais.
- Mettre 20g huile de sésame, 1cc de graines de coriandre, 1cc de graines de cardamome, 1 pincée de cannelle, 1cc de graines de cumin dans le bol et chauffer 3 min/100°C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.
- Ajouter 100g oignon et une gousse d'ail et faire rissoler 4 min/120°C/□/vitesse 1, sans le gobelet doseur.
- Incorporer 60g de crème de coco, 1 bouillon de poulet et 100g de pulpe de tomate. Saler, poivrer et chauffer 6 min/100°C/sens inverse /vitesse 1, sans le gobelet doseur.

- Incorporer 60g de crème de coco, 1 bouillon de poulet , 150g d'eau et 100g de pulpe de tomate. Saler, poivrer et chauffer 6 min/100°C/sens inverse /vitesse 1, sans le gobelet doseur.

Démonstratrice Thermomix Veronica Aliquo 079 361 74 46 thermo.aliquo@gmail.com

- Mixer 12 sec/vitesse 6.5.
- Égoutter et incorporer les noix de cajou, puis cuire 5 min/90°C/sens inverse /vitesse 0.5, sans le gobelet doseur.
- Pendant ce temps faire dorer le blancs de poulet dans un poêle.

- Rajouter le fouet dans le bol puis cuire 15 minutes/ 90°/ sens inverse vitesse 1
- Parsemer de coriandre. Servir avec du riz basmati nature.

Démonstratrice Thermomix Veronica Aliquo 079 361 74 46 thermo.aliquo@gmail.com