



Les plats principaux

Poulet au curry avec courgettes farcies au quinoa

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 cuillères à soupe de pignons de pin (rôtis)
2 cuillères à soupe de persil (haché fin)
1 branche de céleri (en morceaux)
4 jeunes oignons (en anneaux)
1 poivron jaune (en dés)
1 poivron vert (en dés)
4 courgettes
250 grammes de quinoa
1 gousse d'ail (pressée)
600 grammes poulet
2 cuillères à soupe d'épices à poulet
beurre
poivre
sel

Pour la sauce

3 cuillères à soupe de curry en poudre
100 millilitres de bouillon de poulet
1 cuillère à soupe de curcuma
400 millilitres de lait de coco
1 pomme (épluchée, en dés)
1 oignon (haché fin)

Méthode de préparation

Assaisonnez les filets de poulet avec des épices à poulet, du poivre et du sel. Cuisez-les à cœur et bien dorés dans du beurre. Entretemps cuisez le quinoa dans de l'eau légèrement salée. Faites revenir l'ail 1 minute dans de l'huile d'olive. Ajoutez les dés de poivrons et le céleri et cuisez à point. Salez et poivrez.

Coupez les courgettes en deux dans la longueur et avec une petite cuillère retirez la chair et les pépins. Conservez la chair. Salez et poivrez les courgettes à l'intérieur.

Préchauffez le four à 180°C. Mélangez les pignons de pin, les jeunes oignons, le persil et les légumes au quinoa cuit. Farcissez les courgettes avec le mélange de quinoa et mettez-les dans un plat à four. Enfourez 15 minutes.

Pour la sauce faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Coupez la chair des courgettes en petits morceaux et ajoutez-les à l'oignon avec les dés de pommes. Incorporez-y le curry en poudre et le curcuma. Cuisez 2 minutes en mélangeant. Déglacez avec le bouillon et faites réduire de moitié. Ajoutez le lait de coco et faites mijoter à feu doux pendant 10 minutes. Mixez la sauce bien lisse puis salez et poivrez. Servez les filets de poulet avec la sauce curry et les courgettes farcies.

Ustensiles de cuisine

Four

Mixeur

