Curry indien au poulet et à la mangue

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Moyenne

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
1 oignon (émincé)
2 gousses d'ail (émincées)
2 cuillères à soupe de gingembre (frais, râpé)
1 cuillère à soupe de kerrie
1 cuillerée à thé de poivre de cayenne
2 piments verts (épépinés et coupés en rondelles)
1⁄2 cuillerée à thé cumin en poudre
1⁄2 cuillerée à thé coriandre en poudre
1⁄2 cuillerée à thé paprika en poudre
1⁄2 cuillerée à thé curcuma en poudre
2 tomates (en dés)
2 1⁄2 décilitres d’eau
1 bouquet de coriandre
6 cuillères à soupe de noix de coco (séchée et râpée)
4 décilitres de lait de coco
2 cuillères à soupe de miel
800 grammes filets de poulet (en dés)
1 mangue (en dés)
sel

Méthode de préparation

1. **Faites chauffer l’huile dans une sauteuse. Faites suer l’oignon. Ajoutez l’ail, le gingembre, le curry en poudre, le piment de Cayenne, les piments, le cumin en poudre, la coriandre en poudre, le paprika et le curcuma. Mélangez bien.**

2. **Ajoutez les dés de tomates et couvrez d’eau. Portez le mélange à ébullition. Hachez finement les tiges de coriandre et ajoutez-les. Réservez les feuilles de coriandre.**

3. **Ajoutez la noix de coco râpée, le lait de coco et le miel. Laissez mijoter à feu doux.**

4. **Dans une autre poêle, faites dorer les dés de poulet et ajoutez-les à la sauce. Ajoutez les dés de mangue et mélangez bien. Salez.**

5. **Laissez épaissir la sauce jusqu'à ce qu'elle enrobe le poulet.**

6. **Garnissez de feuilles de coriandre.**