



Spicy chicken curry rapide



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

600 grammes filets de poulet (en lanières)
1 cuillerée à thé de gingembre en poudre
1 cuillerée à thé de curcuma en poudre
1/2 cuillerée à thé poivre de cayenne
1 cuillerée à thé de graines de fenouil
1 bâton de cannelle
1/2 cuillerée à thé baies de poivre noir
3 cuillères à soupe de l'huile végétale
1 cuillerée à thé de graines de moutarde
1 cuillerée à thé de kerrie
1 oignon (en rondelles)
sel
2 tomates (en cubes)
1 bouquet de coriandre fraîche

Méthode de préparation

- 1.** Mélangez le poulet, le gingembre en poudre, le curcuma et le piment de Cayenne. Laissez reposer pendant 20 minutes. Dans un mortier (ou au moulin à café), réduisez en poudre les graines de fenouil, le bâton de cannelle et les grains de poivre.
- 2.** Faites chauffer l'huile dans un wok. Ajoutez les graines de moutarde et laissez-les cuire pendant dix secondes. Ajoutez les épices écrasées dans le mortier avec le curry en poudre et poursuivez la cuisson pendant 1 minute.
- 3.** Ajoutez l'oignon et laissez frire pendant 8 minutes en remuant constamment.
- 4.** Ajoutez le poulet et faites-le revenir pendant 10 minutes. Salez.
- 5.** Ajoutez les tomates et mélangez bien. Laissez cuire 4 à 5 minutes de plus.



6. Garnissez de coriandre et servez immédiatement.