

COOK TRAVEL CHALLENGE



Pour Participer

@SAFRAN_RP

01

CUISINEZ & DEGUSTEZ

Profitez de cette période de semi-confinement pour cuisiner et voyager par le palais

02

PHOTOGRAPHIEZ & PUBLIEZ SUR INSTA

Prenez votre plat en photo et partagez le sur instagram et taguez

@SAFRAN_RP

03

GAGNEZ UNE BOX

Les 3 meilleures photos qui seront publiées sur Instagram avec le tag @safranrp gagneront une super Box Cuisine



COOK TRAVEL CHALLENGE

MAUTOURCO vous offre la
recette du Carry Masala de poulet
avec des pommes



ÎLE MAURICE

Retrouvez-nous sur l'île des deux cocos pour un déjeuner typique après un « Sega » bien rythmé

Une belle recette colorée de l'île Maurice !

Ingrédients :

1kg de poulet (idéalement cuisses ou poulet entier)
6 pommes de terre
3 tomates réduites en purée (mixées) ou purée de tomates
5 feuilles de curry (caripoulé ou caloupilé)
1 gros oignon rouge haché
2 cuillères à soupe de pâte d'ail & gingembre
5 cuillères à soupe de Masala
1 cuillère à café de garam masala
1 carré de sucre
1 bouquet de coriandre fraîche
2 piments oiseaux (facultatifs)
Sel et poivre

Retrouvez-nous sur l'Île des deux cocos pour un déjeuner typique après un « Sega » bien rythmé

Préparation :

- 1 – Préparer le poulet en enlevant la peau et s'il y a du blanc, le couper en lamelles. Il n'y a pas d'obligation au niveau des morceaux à choisir mais un Carry est toujours meilleur avec des os, du coup des cuisses de poulet pourraient faire l'affaire.
- 2 – Dans un faitout, faire revenir dans un peu d'huile de colza, les oignons et la pâte d'ail & gingembre.
- 3 – Y ajouter le poulet, saler, poivrer et le laisser bien dorer.
- 4 – Une fois le poulet bien cuit et doré, ajouter les feuilles de curry, la purée de tomates, les piments et le sucre. Laisser cuire sur feu doux pendant 5 minutes
- 5 – Dans un bol Diluer le Masala dans le bouillon de volaille (eau chaude). Une fois les tomates commencent à prendre une couleur orangée, y ajouter le mélange précédent.

Retrouvez-nous sur l'Île des deux cocos pour un déjeuner typique après un « Sega » bien rythmé

Préparation :

6 – Ajouter les pommes de terre ainsi que de l'eau afin de recouvrir le tout, il faut que le poulet soit bien recouvert et que les pommes de terre plongent bien dans la sauce pour une bonne cuisson. Saler et poivrer une dernière fois. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 25 bonnes minutes.

7 – Ajouter ensuite les petits pois, mélanger afin de les faire plonger dans la sauce, laisser cuire une dizaine d'autres minutes à feu moyen à découvert afin de faire réduire la sauce. Parsemer dans un premier temps de coriandre afin que la sauce prenne le goût.

8 – Avant de servir remettre de la coriandre fraîche pour décorer et pour avoir un meilleur goût car, comme le persil, elle se met à la fin.

Bon appétit !