



Poulet
Poulet vindaloo



5h10

TEMPS TOTAL

4h30

PRÉPARATION

40 min

CUISSON

0

REPOS

428

CALORIES

Étape 1

Marinade du poulet

- 1 Laver le poulet et le sécher à l'aide de papier absorbant. Le placer ensuite dans un gros saladier.
- 2 Broyer le poivre à l'aide d'un pilon et d'un mortier et le placer dans un second bol.
- 3 Ajouter le vinaigre, la cassonade, la cardamome, le piment vert et le sel dans le bol puis fouetter le tout.
- 4 Verser la marinade sur le poulet et bien l'étaler avec les mains.
- 5 Couvrir le bol avec du film alimentaire et laisser le poulet mariner 3-4 heures minimum ou toute une nuit.

Étape 2

Préparation de la pâte de curry

- 1 Eplucher le gingembre et l'ail puis les mettre dans un blender.
- 2 Enlever la tige et les graines du piment rouge puis le placer dans le blender.
- 3 Mettre le reste des ingrédients (cannelle, cumin, coriandre, curcuma, vinaigre de vin et sel) dans le blender puis mélanger jusqu'à obtention d'une pâte

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marinade

8 c. à soupe **Vinaigre de vin**
1 c. à café **Poivre noir**
1.5 c. à café **Sucre roux**
3 unité(s) entière(s)
Cardamome
2 **Piment(s)**
1.5 c. à café **Sel**
800 g **Blanc(s) de poulet**

Ingrédients pour la sauce au curry

2 **Piment(s)**
1 c. à café **Cannelle en poudre**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
1 c. à café **Coriandre en poudre**
1 c. à café **Curcuma**
10 g **Racine de gingembre**
5 **Gousse(s) d'ail**
7 c. à soupe **Vinaigre de**

lisse.

- 4 Si la pâte est trop épaisse et qu'il reste des morceaux, rajouter du vinaigre.

Étape 3

Cuisson du poulet

- 1 Faire chauffer l'huile de tournesol dans une sauteuse.
- 2 Éplucher et hacher l'oignon puis faire revenir dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 3 Ajouter ensuite le poulet mariné (en réservant la marinade). Faire cuire les pièces à température élevée jusqu'à obtention d'une belle couleur marron.
- 4 Retirer le poulet de la poêle et réserver sur le côté.
- 5 Ajouter la pâte de curry dans la poêle et faire revenir jusqu'à ce qu'elle soit caramélisée, environ 5-7 min.
- 6 On considère qu'une pâte de curry est caramélisée lorsque toute la partie liquide s'est évaporée et lorsque de l'huile commence à apparaître sur les bords de la poêle.
- 7 Replacer le poulet dans la poêle et remuer légèrement de façon à le recouvrir avec la pâte de curry.
- 8 Verser le restant de marinade sur le poulet, bien mélanger puis laisser mijoter, couvrir pendant 25-30 minutes.
- 9 Laver et effeuiller la coriandre.
- 10 Goûter et assaisonner si nécessaire. Ajouter la coriandre et laisser mijoter pendant encore 5 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Disposer une branche de coriandre fraîche sur le poulet et décorer éventuellement avec des piments séchés puis servir.

vin

1 c. à café **Sel**

Ingrédients pour la cuisson du poulet

4 c. à soupe **Huile de tournesol**

1 **Oignon(s)**

1 botte(s) **Coriandre**

Ingrédients pour le dressage

1 branche(s) **Coriandre**