

Blanc de poulet à la noix de coco avec du curry à l'ananas



Parfois, une furieuse envie me saisit dans ma cuisine pour créer quelque chose de nouveau. Généralement, le résultat est bon, mais de temps à autre c'est le bide total. Cette fois, tout a marché du premier coup! Mon but était de combiner du poulet avec de la noix de coco et du curry d'une manière inédite.

Le meilleur de ces actions culinaires? Le sentiment grandiose quand une création osée est plus délicieuse qu'on l'espérait.

La croûte de noix de coco, combinée au juteux blanc de poulet et au curry avec de la citronnelle, de l'ananas, du gingembre et de la coriandre, devient une constellation intéressante: à la fois croustillante, fraîche, épicée et sucrée.

Bon**appétit!**

- 1 ananas coupé en morceaux d'un pouce
 - 2 gros oignons finement émincés
 - 2 pouces de gingembre, finement hachés
 - 2 citrons verts pressés
 - 1 piment rouge, finement haché
 - 500 ml de lait de coco
 - 100 g de noix de cajou, broyées au mortier
 - 1 branche de citronnelle
 - 1 cs d'huile de tournesol
 - 1/2 bouquet de coriandre, grossièrement hachée
 - 3 cs de curry doux en poudre
 - 3 cs de curry fort en poudre
 - Sel pour assaisonner
-
- 4 blancs de poulet
 - 100 g de noix de coco râpée
 - 2 jaunes d'œuf
 - 2 cc de miel
 - 2 citrons verts pressés
 - Huile à rôtir

1. Faites rissoler dans l'huile de tournesol les oignons avec le gingembre, le piment et les 2 curry en poudre.
2. Après 5 minutes environ, déglacez avec le jus de citron vert.
3. Ajoutez la pâte de noix de cajou, le lait de coco, l'ananas et la citronnelle et laissez cuire à feu doux pendant 10-15 minutes.
4. Ajoutez la coriandre.

1. Mélangez bien la noix de coco râpée avec les jaunes d'œuf, le miel et le jus de citron vert.
2. Salez et poivrez les blancs de poulet des deux côtés, puis faites-les rissoler dans l'huile pendant environ 4 minutes.
3. Répandez généreusement la masse de coco sur les blancs de poulet, puis cuisez-les dans le four à 180 degrés pendant environ 15 minutes (température à cœur 75 degrés).

Environ 45 minutes