

## ❧ ***CARRY de poulet*** ❧

(pour 2 personnes)

### ❧ ***INGREDIENTS*** ❧

- 6 pilons de poulet
- 3 belles tomates
- 1 oignon
- 1 bonne branche de thym frais
- 1 gousse d'ail
- quelques grains de poivre noir
- curry – piment fort – safran

Faire revenir les pilons dans de l'huile d'arachides puis dégraisser.

Ajouter l'oignon émincé, faire revenir à nouveau.

Piler le poivre avec l'ail, ajouter thym et sel fin.

Ajouter au poulet et faire revenir à feu doux.

Ajouter la tomate concassée et faire compoter quelques minutes.

Ajouter le curry, le safran et le piment.

Mouiller avec de l'eau froide à hauteur et cuire à couvert 15 minutes.

Enlever le couvercle et finir la cuisson à feu doux jusqu'à bonne consistance de la sauce.

Servir très chaud accompagné de Boulgour Quinoa ou riz blanc Basmati.