

Poulet Massalé

Recette proposée par Véro, Economique, Pour 4 personnes

Préparation: 30 minutes Cuisson: 25 minutes



Les ingrédients:

- 500g de blanc de poulet
- 1 oignon
- 4 grains d'ails
- 1 cuillère à café de curcuma
- 3 cuillère à café de massalé
- 3 tomates ou la moitié une petite boîte
- sel - poivre - thym -1 gros piment
- gingembre - 5 feuilles de caloupilé (facultatif)

Comment faire:



1) Éplucher et couper finement l'oignon -



2) Chauffer un filet d'huile dans une poêle et faire revenir l'oignon émincé -



3) Laver et Couper en morceau le gros piment. Éplucher l'ail et l'écraser avec le sel - poivre - thym - gingembre Rajouter le tout à l'oignon -



4) Émincer les blanc de poulet saler poivrer -



5) Rajouter le poulet à l'oignon Bien mélanger -



6) Rajouter le curcuma Mélanger -



7) Rajouter le massalé et les feuilles de caloupilés. Mélanger -



8) Rajouter la tomate Bien mélanger le tout Rajouté un peu d'eau si nécessaire et laisser mijoté ,pendant 10 à 15 minutes. Bon appétit!!! -

Le petit plus

Ce plat s'accompagne très bien avec le riz blanc

**Cette recette vous a plu ?
N'oubliez pas de laisser un
commentaire et une note sur le site.
Merci.**

Simplement Cuisine



Scannez ce QrCode et retrouvez la
recette en ligne !

