

Poulet aux épices

et courgettes



Servi avec des pâtes

TYPE
Plats

RENDEMENT
6 personnes

PRÉP.
15 min

CUISON
30 min

DIFFICULTÉ
● ● ●

COÛT
€ € €

MATÉRIEL
Rien de particulier

CONSERVATION
4 j. au frais · 6-8 mois
congelé

Ingédients

- 1 kg d'escalopes de poulet (ou de dinde)
- 6 courgettes
- 2 oignons blancs
- 2 gousses d'ail
- 1 petit bocal de câpres (60 g)
- 1 citron
- 5 cl de vin blanc
- 10 cl de crème épaisse
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à café de curcuma en poudre
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à café de paprika en poudre
- 1 c. à café de muscade, fraîchement râpée si possible
- sel, poivre

Préparation

- 1 Presser le citron. Éplucher les gousses d'ail. Dans un saladier, mélanger le jus de citron, les épices et une cuillerée à soupe d'huile, puis presser l'ail directement au-dessus du saladier. Couper le poulet en dés. (voir photo a)
- 2 Mettre le poulet dans la marinade, bien mélanger, couvrir et réserver le temps de préparer le reste. (voir photo b)
- 3 Éplucher les oignons et les émincer.
- 4 Laver les courgettes, retirer les extrémités, les couper en quatre dans le sens de la longueur puis en gros dés.
- 5 Dans une poêle chaude, verser l'huile d'olive restante et faire revenir l'oignon 3 minutes. Ajouter les courgettes, saler et poivrer, puis faire dorer 5 minutes à feu vif en remuant. (voir photo c)
- 6 Verser le vin blanc, baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 5 minutes.
- 7 Ajouter le poulet, la marinade et les câpres, puis faire dorer 5 minutes à feu vif et à découvert en remuant.
- 8 Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 10 minutes.
- 9 Ajouter la crème, mélanger et servir avec du riz, des pâtes, du boulgour ou du quinoa.



Astuces et variantes

Se sert avec du riz, des pâtes, du boulgour ou du quinoa. Pour le boulgour, le cuire pilaf avec les mêmes épices.

Les câpres se retirent facilement dans l'assiette pour ceux qui n'aiment pas.

En images



a : Le poulet coupé en dés



b : Le poulet dans la marinade



c : Les courgettes à la poêle

Mes notes

