

Salade à l'indienne



Pour 2 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 à 30 min

Ingrédients

- 200 g de blanc de poulet
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cuillère à café (à thé) de curcuma
- 1/2 cuillère à café (à thé) de cumin
- 1/2 cuillère à café (à thé) de gingembre
- 1/2 cuillère à café (à thé) de piment doux
- 400 g de tomates pelées et concassées
- 125 g de yaourt
- 1 cuillère à café (à thé) de coriandre ciselée
- sel, poivre

Préparation

Coupez le poulet de petits morceaux.
Faites-les dorer dans une sauteuse avec un peu d'huile. Salez. Réservez.
Pelez et émincez finement l'oignon.
Faites le fondre sur feu doux avec la gousse d'ail écrasée et les épices.
Ajoutez le poulet et laissez cuire 2-3 min.
Ajoutez la tomate, couvrez et laissez mijoter 10 min.
Ajoutez le yaourt, la coriandre ciselée, mélangez bien.
Servez avec du riz.