



Estelle de Saint Germain

Poulet Korma

Ingrédients :

Des blancs de poulet, 1 yaourt maigre, ail, (piment)
coriandre fraîche, un oignon, gingembre frais,
tomates coupées en dés ou boîte tomates pelées égouttées
(quelques amandes blanches sans sel)

Mélange d'épices indiennes ou 1 clou de girofle, curcuma,
safran, quelques graines de cardamone et de poivre

Recette :

Faire revenir le clou de girofle et la cardamone dans un peu
d'huile, ajouter et faire dorer l'oignon, le poivre, de l'ail
pilé, du gingembre, un petit piment haché. Ajouter les
blancs de poulet coupés en morceaux (ou pas !).
Ajouter le yaourt maigre battu avec du safran et du
curcuma puis les tomates coupées.

OU

(Mélanger le poulet aux épices, faire revenir l'oignon,
ajouter le poulet puis le yaourt et les tomates, rectifier
l'assaisonnement)

Laisser mijoter 1 heure de préférence et servir avec
quelques mandes et de la coriandre fraîchement coupée.