



CARI de poulet
Recette de la Réunion

4 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 1 heure

Prix : ★☆☆☆

Temps : ★★☆☆

Difficulté : ★★☆☆



Ingrédients :

- 1 poulet Bio ou Bourbonnais entier, coupé par votre boucher.
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de curcuma
- 2 petites tomates
- 1/2 cuillère à café d'herbes de Provence
- 1 cuillère de gingembre frais (préférer le Bio)
- Option : un peu de piment
- Sel
- Poivre

❶ Dans une cocotte ou marmite qui a un couvercle, faire revenir (en 2 temps suivant la taille de la volaille) à feu fort les morceaux de poulet avec un peu d'huile pour bien faire rôtir sur toutes les faces.
Cette opération peut-être faite en couvrant au 3/4 pour limiter les projections.

❷ Emincer l'oignon, hacher l'ail et le gingembre ensembles. Couper la tomate en petits morceaux.

❸ Retirer les morceaux de poulet de la marmite et y faire suer l'oignon à feu doux. Ajouter un peu d'huile si nécessaire.

❹ Une fois les oignons translucides, ajouter l'ail, le gingembre et le piment.

❺ Ajouter le curcuma qui va développer son goût dans la matière grasse chaude, remuer puis mettre tout de suite la tomate pour ne pas brûler l'épice qui développerait alors de l'amertume.

❻ Ajouter un petit verre d'eau et les herbes de Provence, puis remettre les morceaux de poulet.

❼ Saler et remuer un peu pour entourer le poulet d'un peu de sauce.

❽ Monter à ébullition puis couvrir et baisser le feu au minimum. **Laisser cuire 30 à 40 minutes en remuant toutes les 15 minutes.**

/!\ Il doit toujours y avoir un peu de liquide mais il faut une sauce très courte à la fin pour un goût bien concentré.

Remarque : cuire tous les morceaux, carcasse comprise pour un meilleur goût et éviter le gaspillage.

Accompagnement :

Ce plat traditionnel de la Réunion s'accompagne en général d'un peu de haricots cuits et bien sûr, de riz cuit à l'étouffée.

Accord met / vin

Un vin rouge avec un peu de caractère comme le Goyer.

Bon appétit !