



Emincé de poulet aux courgettes

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Une recette française aux méthodes de préparation et de cuisson de la cuisine asiatique, qui mélange légumes et viande, où le curry indien et le gingembre viennent relever délicatement les courgettes.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 15 min - Cuisson: 20 min - Durée: 30 min

Ingrédients

- 400 g d'escalopes de poulet
- 750 g de courgettes
- 1 poivron vert
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre frais
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 1/4 de cuillère à café de pâte de curry doux
- 2 cuillères à café d'huile de colza

Préparation

1. Rincer et couper les extrémités des courgettes. Les couper en quatre dans le sens de la longueur puis couper chaque tronçon en tranches d'1 cm d'épaisseur.
2. Éplucher et hacher finement l'ail, le gingembre et l'échalote.
3. Trancher finement les escalopes de poulet contre le grain.
4. Rincer, épépiner et couper le poivron en carrés d'1,5 cm de côté.
5. Dans un bol, mélanger la crème fraîche, la pâte de curry et la sauce soja.
6. Dans une poêle anti-adhésive, faire chauffer une cuillère à café d'huile. Quand elle est bien chaude, y faire revenir le poulet pendant quelques minutes. Réserver.
7. Remettre une cuillère à café d'huile dans la poêle et la faire chauffer.
8. Ajouter l'échalote, l'ail et le gingembre et faire sauter pendant 1 minute jusqu'à ce que les arômes se développent.
9. Ajouter le poulet et les courgettes.
10. Laisser cuire pendant une bonne dizaine de minutes en mélangeant fréquemment.
11. Ajouter le mélange à base de crème. Mener à ébullition.
12. Ajouter le poivron et laisser encore cuire 2 minutes (les légumes doivent rester croquants).
13. Transférer dans un plat et servir aussitôt.

Ingrédients originaux

- Gingembre frais
- Pâte de curry doux
- Sauce soja