Poulet au curry et aux légumes

Plat

Exotisme et légumes d'été

Couverts : 3
Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

Aiguillettes de poulet x6
Tomates x4
Gros champignons x4
Courgette x1
Poivron x1
Oignon x1
Lait 25cl
Crème fraîche 1 c. à soupe
Huile d'olive 1 c. à soupe
Sel / Poivre
Curry

Préparation

Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Émincez le reste des légumes. Dans la sauteuse, ajoutez le poivron, puis le champignon, puis les tomates, et enfin la courgette.

Pendant que les légumes cuisent à couvert, mélangez dans un bol le lait avec la crème fraîche, salez, poivrez, puis ajoutez le curry (selon votre goût ; mais environ 2 cuillères à soupe, de manière à ce que le mélange jaunisse suffisamment).

Coupez les aiguillettes en dés, et ajoutez-les aux légumes. Versez le mélange au curry par-dessus les légumes et le poulet.
Mélangez bien le tout, et laissez cuire à feu doux pendant une quinzaine de minutes