

Poulet à la péruvienne

Ingrédients

800g de blancs de poulet

4 tranches de pain de mie sans croûte

20cl de lait

2 oignons

2 gousses d'ail

30g de cerneaux de noix

1 cube de bouillon de poule

1 cuillère à soupe de pâte de curry

Huile d'olive

Sel

Préparation

Portez à frémissement une grande casserole d'eau avec le cube de bouillon émietté.

Ajoutez le poulet et faites cuire 10 mn. Égouttez le poulet, réservez 1 louche de bouillon. Taillez le poulet en lamelles, faites-les colorer dans un filet d'huile.

Faites tremper le pain de mie dans le lait. Pelez et émincez l'oignon et l'ail.

Faites-les revenir dans un filet d'huile, puis mixez-les avec le bouillon réservé, le pain de mie, les cerneaux de noix et la pâte de curry.

Faites chauffer la sauce obtenue 5 mn, ajoutez le poulet, et poursuivez la cuisson 2 mn en mélangeant.

Rectifiez l'assaisonnement. Servir avec du riz blanc ou des pommes de terre vapeur