Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Cari de poulet au combava, riz safrané et poêlée de christophines

Ingrédients

Pour le cari de poulet :, , 4 poitrines de poulet, 1 citron combava, Gingembre, 1 boîte de tomates pelées, Safran, Curcuma, 3 Oignons, 2 gousses d'ail, Thym en branche, Huile végétale, 200 gr de riz basmati, Sel , Poivre, , Pour la poêlée de christophines :, , 3 christophines (ou chouchous, chayotes), 4 gousses d'ail, Gingembre frais, Thym Frais, Huile de Tournesol, Sel, Poivre,

Préparation

Préparer le riz avec une cuillère à café de curcuma et quelques pistils de safran. Saler légèrement.
Poêlée de christophines :
Peler et dégermer l'ail, puis le hacher menu ou l'écraser. Peler puis râper le gingembre.
Couper, peler, enlever les coeurs des christophines puis les couper en petits cubes.
Commencer par chauffer un peu d'huile végétale neutre dans une sauteuse à feu moyen. Y mettre l'ail et le gingembre à roussir puis ajouter le thym.
Quand tout est bien sauté et coloré, ajouter les cubes de christophines, bien mélanger pour les enrober de l'huile parfumée et faire sauter sur feu vif 2 à 3 minutes, puis baisser le feu, couvrir et laisser cuire à l'étouffée en surveillant que ça ne brûle pas, que ça n'attache pas. On peut saler très légèrement pour faire rendre un peu d'eau, ou si ça sèche, on peut ajouter 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau à la fois, juste pour ne pas laisser brûler. Remuer régulièrement.
C'est prêt quand les christophines sont tendres mais fermes. Compter 30 minutes minimum.
Pour le cari de poulet :
Chauffer de l'huile dans une cocotte et faire revenir les morceaux de poulet jusqu'à coloration.
Emincer les oignons, hacher l'ail et le gingembre et ajouter dans la cocotte. Mélanger jusqu'à ce que les oignons soient fondants.
Tout en remuant délicatement, ajouter le safran, le curcuma, la branche thym et les tomates concassées. Laissez cuire quelques minutes, et mouiller avec 2 verres d'eau. Couvrir et laisser mijoter à feu doux.
Au bout de 15 minutes, ajouter le zeste de combava et poursuivre la cuisson encore 30 minutes à feu doux.
La sauce doit être onctueuse. Si elle n'est pas assez épaisse, retirer le poulet, et laisser réduire la sauce jusqu'à la consistance désirée.
Servir avec le riz, la sauce et la poêlée de christophines.

Notes :