

L'ARTISAN EPICIER
Chercheur de trésors gustatifs
26 rue Saint Nicolas 54000 NANCY



Julien BURTEZ

Colombo de poulet pour 4 personnes :

Ingrédients :

- 600 g de filets de poulet émincés
- 4 cuillères à café de mélange d'épices Colombo
- 2 cuillères à café de graines à roussir
- 1 bel oignon
- 2 chayottes coupées en dés
- 250 g de riz long grain étuvé (ou autre)
- 150 ml de lait de coco

Préparation :

Mettez 4 cuillères à soupe d'une huile neutre dans le fond d'une sauteuse.

Ajoutez le mélange colombo et les graines à roussir, mélanger à l'huile lorsqu'elle est froide, puis commencez à chauffer à feu moyen ou vif tout en remuant.

Lorsque l'huile commence à mousser, ajoutez l'oignon émincé.

Mélangez toujours jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.

Ajoutez le poulet, continuez à mélanger l'ensemble à feu vif jusqu'à ce que le poulet soit cuit en apparence.

Ajoutez les chayottes, continuez à mélanger l'ensemble pendant 3 min.

Ajoutez de l'eau jusqu'à la hauteur de la surface des ingrédients.

Ajoutez le lait de coco, salez, puis laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce réduise légèrement. Lorsque la sauce devient consistante, vous pouvez servir avec le riz.

BONNE DEGUSTATION !

En partenariat avec - les cuisines

CUISINE PLUS

- les ustensiles de cuisine et pâtisserie

de Buyer
DEPUIS 1830



Et le concours de l'Atelier MEON et des vêtements professionnels Profil Textile Ludres

BONNE DEGUSTATION !

En partenariat avec - les cuisines

CUISINE PLUS

- les ustensiles de cuisine et pâtisserie

de Buyer
DEPUIS 1830 

Et le concours de l'Atelier MEON et des vêtements professionnels Profil Textile Ludres

Anim I5 Communications et Productions 03.83.19.15.15. contact@animI5.com www.animI5.com

Ateliers des Maîtres Gourmets Foire Internationale de Nancy Juin 2018