

Poulet au Curry
Nancy Theberge - DFAIT/MAECI

Ingrédients:

- Poulet
- huile d'olive
- 1 c. soupe beurre
- 2 oignons
- 1 poireau
- 1 pomme
- 2 gousses d'ail
- 4 c. thé farine
- 2 tomates
- 1/4 tasse bouillon poulet
- 1 c. thé zeste de citron
- 2 c. thé origan
- 2 c. soupe curry
- sel & poivre
- 1/2 tasse crème sûre ou yogourt nature

Instructions:

- Allumer le four à 375F
- Faire dorer le poulet dans l'huile d'olive. Lorsque doré retirer le poulet
- Faire fondre beurre et y ajouter les oignons, poireaux, pomme, l'ail et faire cuire 5 minutes
- Ajouter les tomates, le bouillon, le zeste de citron, l'origan, le curry, sel & poivre et porter à ébullition
- Mettre ce mélange sur le poulet au mettre au four à 375F pendant 45 minutes (couvrir)

Ajouter le crème sûre ou le yogourt et servir sur du riz