



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Poulet au lait de coco .



### Ingrédients :

- 1 boites d'ananas au jus
  - 1 gousse d'ail, 1 oignon jaune
  - 100 g de fromage blanc 0% MG
  - 2 cuisses de poulet
  - 200 ml de lait de coco 24% MG
  - Cannelle, cardamome, curry
  - Crème fraîche 3% MG
  - Gingembre, cumin, girofle
  - Poivre, sel, piment de Cayenne, muscade
- 
- Retirer la peau des cuisses de poulet, émincer finement l'ail et l'oignon
  - Faire revenir à feu doux les cuisses de poulet dans une poêle légèrement huilée
  - Ajouter l'ail et l'oignon et laisser dorer quelques instants
  - Battre le fromage blanc avec les épices (sauf cannelle, cardamome et poivre)
  - Verser cette préparation sur les cuisses de poulet
  - Laisser cuire à feu doux pendant 50 minutes à couvert
  - Ajouter des dés d'ananas, le lait de coco puis le restant des épices
  - Prolonger la cuisson pendant 30 minutes
  - 20 minutes avant la fin de cette recette, cuire le riz basmati en accompagnement
  - Filtrer la sauce et la battre quelques instant au mixer pour la lisser

