

SOT L'Y LAISSE DE POULET AUX TOMATES ET AU CURRY



INGREDIENTS : pour 4 personnes

600 gr de sot-l'y-laisse de volaille
3 grosses tomates
1 grosse échalote
20 g de beurre
1 cc de curry
1 cc de gingembre
1 gousse d'ail
2-3 brins de persil plat pour la déco

Recette :

Eplucher et émincer l'échalote finement.
la faire revenir dans le beurre dans une poêle.
Lorsqu'elles commencent à colorer,retirer les échalotes et les réserver.
Dans la poêle,mettre les sots l'y laisse et les saisir à feu vif pour qu'ils colorent.
Monder les tomates (enlever la peau) et la couper en petits morceaux.
Eplucher et retirer le germe de la gousse d'ail et la couper finement.
Quand les sots l'y laisse sont dorés sur tous les côtés,ajouter le curry et le gingembre en poudre.
saler,et poivrer.
Ajouter les tomates mondés et coupés en dés,l'ail finement coupé et les échalotes cuites.
laisser mijoter à feu moyen pendant 15 min environ.
Rectifier l'assaisonnement au besoin.
Servir avec des tagliatelles fraîches.
Pour une jolie présentation,on peut monter les sots l'y laisse sur des petites brochettes.
Saupoudre de persil plat finement ciselé.



Bon Appétit