

Mijoté de poulet aux lentilles corail et épinards

En accord « mets & vins » avec un Vacqueyras blanc

C'est l'automne ! Quoi de mieux qu'un mijoté pour se réchauffer ?

Une recette qui invite au voyage avec ses odeurs de curry, cumin, curcuma, le lait de coco et la patate douce. Avec un bon poulet fermier, des lentilles corail et des épinards frais, voilà une recette qui ravira les papilles de toute la famille !

Ce plat de saison sera sublimé par l'intensité fruitée et florale, les touches d'agrumes, la fraîcheur et la finesse du Vacqueyras blanc

INGREDIENTS : *(pour 4 personnes)*

- 200 g de lentilles corail
- 4 petits blancs de poulet fermier
- 1 oignon Roscoff
- 3 gousses d'ail
- 2 carottes
- 1 petite patate douce
- 1 petit morceau de gingembre 2 cm
- 1 c.à.s d'épices curry intense
- 1/2 c.à.s de cumin moulu
- 1/2 c.à.s de curcuma
- 70 g de concentré de tomates
- 2 feuilles de laurier
- 200 ml de crème de coco
- 400 ml de bouillon de légumes
- 2 grosses poignées de pousses d'épinards
- sel, poivre, piment
- huile d'olive
- coriandre

PREPARATION :

- Verser l'huile d'olive dans une cocotte ou une sauteuse.
- Faire revenir un oignon coupé en cubes.
- Ajouter les épices, l'ail haché et le gingembre.
- Laver la patate douce et les carottes.
- Couper les carottes en rondelles et la patate douce en cubes et les ajouter aux oignons.
- Faire revenir 5 petites minutes.
- Couper les blancs de poulet en morceaux et les ajouter dans la cocotte.
- Mélanger et faire revenir 5 minutes.
- Ajouter le concentré de tomates et les lentilles corail.
- Recouvrir avec la crème de coco et le bouillon de légumes.
- Couvrir la cocotte et laisser mijoter pendant environ 25 minutes.
- A mi-cuisson, ajouter les épinards et bien mélanger.
- Couvrir la cocotte en poursuivant la cuisson.
- A la fin de cuisson les lentilles seront bien fondantes.
- Ajouter un peu d'eau si nécessaire et rectifier l'assaisonnement.
- Avant de servir parsemer de coriandre fraîche ciselée.
- Servir avec du riz basmati nature.