

les recettes d'Alice

Curry de canard



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



1 heure 15 minutes



facile

Ingrédients

4 cuisses de canard
3 c à s d'huile
2 poivrons rouges
3 c à s de vinaigre de cidre
1 oignon

50 gr de poudre de noix de coco
2 gousses d'ail
cannelle, muscade, coriandre
1 c à c de curry,
1/2 c à c de cardamome
2 feuilles de laurier

Matériel nécessaire

1 cocotte 1 éplucheur à peau fine

Préparation et réalisation

1- Eplucher et ciseler l'oignon et le faire cuire avec 2 c à s d'huile dans une cocotte. Ajouter 2 pincées de muscade, 2 pincées de cannelle, la cardamome, le curry, le tout délayer dans le vinaigre. Remuer puis ajouter 30 cl d'eau et la coco et cuire 10 min.

2- Dans une poêle faire dorer les cuisses découpées en morceaux avec 1 c à s d'huile et assaisonner. Les ajouter à la sauce avec le laurier, couvrir et cuire 15 min.

3- Eplucher les poivrons et les tailler en morceaux, éplucher et écraser l'ail, hacher le bouquet de coriandre en mettre le tout dans la cocotte, assaisonner et cuire 45 min.

Conseils et astuces

Pour faire ressortir le goût des épices il faut les faire griller à la poêle avant de les mélanger au vinaigre.

Alice Délice

