

Curry de poulet moelleux basse température

Le Curry de poulet: voici un plat familial que j'affectionne particulièrement et que je cuisine depuis longtemps. Il est à la fois convivial, goûteux et fait toujours son effet lorsque je l'amène à table. C'est le plat idéal à servir pour une grande tablée!

Je l'ai adapté à la cuisson sous vide basse température et il en est encore meilleur!



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



Curry de poulet moelleux basse température

Matériel:

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



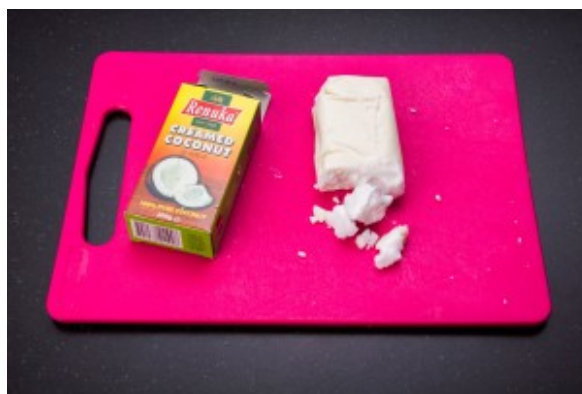
FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Ingédients

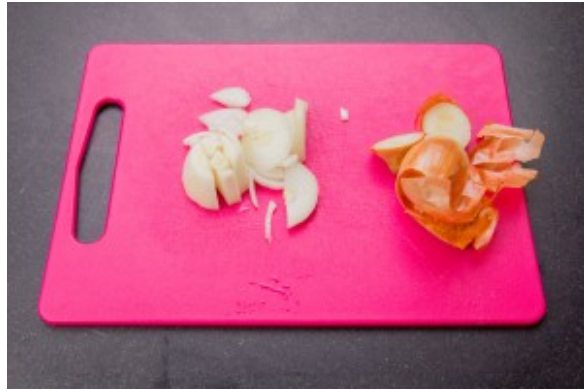
- 7 blancs de poulet
- 800 grammes d'oignons blancs
- un pot de tomates semi séchées
- deux boîtes d'ananas (2 boîtes de 565 g)
- une cuillerée à soupe de curry (ou deux selon le curry que vous allez choisir: certains sont plus pimentés que d'autre). Choisissez un très bon curry!
- 25 cl de lait de coco
- un sachet de cacahuètes salées
- quelques feuilles de menthe
- 25 cl de crème de coco: la vraie crème de coco est une pâte blanche assez compacte et friable



la crème de coco

Préparation:

- Épluchez et détaillez les oignons en fines rondelles.



Épluchez et coupez l'oignon.

- Égouttez les tomates séchées.



Égouttez les tomates séchées

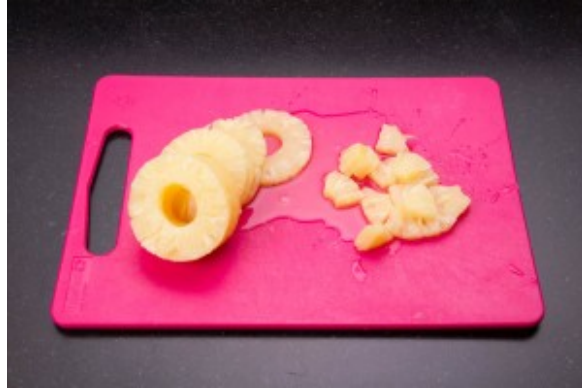
- Réservez le jus de l'ananas.



Réservez le jus

d'ananas

- Coupez les tranches d'ananas en dés.



Coupez les tranches d'ananas en dés.

- Dans une grande sauteuse faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive.



Faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive

- Quand les oignons sont bien tendres ajoutez les tomates puis les dés d'ananas et la cuillerée de curry. Cuire encore 10 mn à feu doux et laissez refroidir à température ambiante.



Ajoutez les tomates puis les dés d'ananas et la cuillerée de curry

- Pendant la cuisson de la garniture coupez le poulet en gros dés. Réservez au frais.



Coupez le poulet en gros dés

- Quand les oignons, tomates et ananas sont **refroidis** mélangez les aux dés de poulet crus. Puis remplissez votre sachet de cette préparation et mettez le sous vide.



Remplissez votre sachet et mettez le sous vide

- Remplissez le faitout d'eau et chauffez cette dernière à 68° à l'aide du thermoplongeur. La température atteinte, plongez le sachet de poulet dans l'eau et cuire à 68 ° pendant une heure 30.

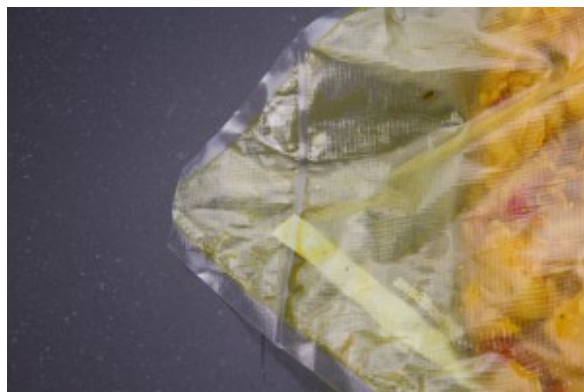


Cuisson sous vide basse température à 68°

- Le poulet cuit, sortez le sachet du bain et coupez juste un petit bout du coin du sachet pour recueillir le jus de cuisson du poulet. Puis ressoudez le coin avec la machine à mettre sous vide, sans refaire le vide. Replongez le sachet de poulet dans le bain d'eau à 68° pour le maintenir à température en attendant de faire la sauce et de servir.



Versez le jus de cuisson dans une casserole



Ressoudez le coin du sachet

- Versez le jus de poulet dans une petite casserole et ajoutez y le jus de l'ananas, le lait de coco et la crème de coco. Réduire d'un tiers. La sauce est prête.



Versez le jus de poulet dans une petite casserole et ajoutez y le jus de l'ananas, le lait de coco et

la crème de coco

- Effeuillez des petites sauces de menthe pour parfaire le dressage.

Dressage

- Choisissez un beau plat pour la présentation. Vous pouvez préchauffer le plat au four à 65° de manière à maintenir le poulet plus longtemps au chaud.
- Versez le sachet de poulet dans votre plat puis la sauce. Ajoutez les cacahuètes salées.
- Parsemez de petites feuilles de menthe: elles apporteront une jolie note de fraîcheur.



Dressage

- Servez en accompagnement un bon riz au jasmin.

Le saviez vous?

Pour cette recette basse température il est important de cuire les oignons, tomates et ananas avant de les mélanger au poulet cru. En effet les légumes ont besoin d'une température de 85 ° pour cuire alors que la température idéale pour avoir un bon poulet bien tendre est de 68°... Si vous cuisez les légumes avec le poulet à 68° ils seront toujours crus à la fin de la cuisson: d'où la nécessité de les cuire avant.