

Fricassée de volaille à l'indienne semoule aux poivrons et courgettes

INGRÉDIENTS pour 4 personnes :

Poulet	1,2 kg	Beurre	40 gr + 50 gr
carotte	100 gr	semoule	200 gr
oignon	100 gr + 80 gr	farine	40 gr
poireau	100 gr	Poivron rouge	120 gr
céleri branche	50 gr	Lait de coco	0,2 l
ail	3 gousses	courgette	120 gr
Bouquet garni	1 + 1	Curry, muscade	PM
Clou de girofle	2 p	Huile d'olive	1 dl
		crème	0,1 l
		Jus de citron	½ citron
		Sel, poivre	PM

TECHNIQUE :

- Désosser le poulet et le découper en 8 morceaux ;
- Réaliser le fond blanc de volaille : concasser les os, les blanchir, ajouter la garniture aromatique (carotte, oignon clouté, poireau, céleri, ail, bouquet garni) ; cuire **45 minutes** ;
- Tailler les poivrons et la courgette en brunoise (petits dés) et les étuver séparément à l'huile d'olive pendant quelques minutes ;
- *Cuire la volaille* : fariner les morceaux, les colorer légèrement dans une cocotte, ajouter l'oignon ciselé puis mouiller avec le fond blanc, ajouter le curry et la muscade ; **cuire 30 minutes**
- *Préparer la semoule* : mesurer le même volume d'eau que la semoule, monter l'eau à ébullition avec le beurre et assaisonner, verser le liquide sur la semoule et laisser gonfler ;
- Ajouter les dés de poivron et de courgette.
- *Terminer la fricassée* : retirer les morceaux, réduire le fond de cuisson, ajouter le lait de coco et la crème ; réduire à nouveau, rectifier l'assaisonnement et passer au chinois ; terminer avec le jus de citron.
- Dresser dans deux plats creux volaille et semoule.