

POULET AU LENTILLES

Pour 4 personnes



- 4 filet de poulet
- 250 gr de lentilles vertes
- 1 cuillère à soupe de curry
- 2 tomates moyennes
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 2 oignons émincés
- 2 gousses d'ail émincées
- ½ cuillère à café de piment d'Espelette
- sel

1. Ebouillantez, pelez, coupez en morceaux les tomates.
2. Dans une sauteuse mettez l'huile et faites revenir les morceaux de poulet et les oignons. Laissez-les bien dorer, votre sauce sera meilleure.
3. Ajoutez dès que le poulet est doré, l'ail, le curry, les tomates et le piment d'Espelette et un verre d'eau ou de vin blanc.
4. Mettez à feu doux et laissez réduire pendant 15 à 20 minutes, position 6
5. Goutez votre sauce à différents stades, vous vous rendrez compte de l'évolution et vous saurez quand elle est à point. Rectifiez l'assaisonnement.
6. Faire cuire séparément les lentilles à l'eau salée. (7 minute à la cocotte minute)
7. Vider l'eau des lentilles et les remettre dans la cocotte minute.
8. Versé le mélange de la sauteuse sur les lentilles dans la cocotte.
9. Reprendre l'ébullition, arreter fermer la cocote et attendre 30 à 40 mm.
10. Dégustez