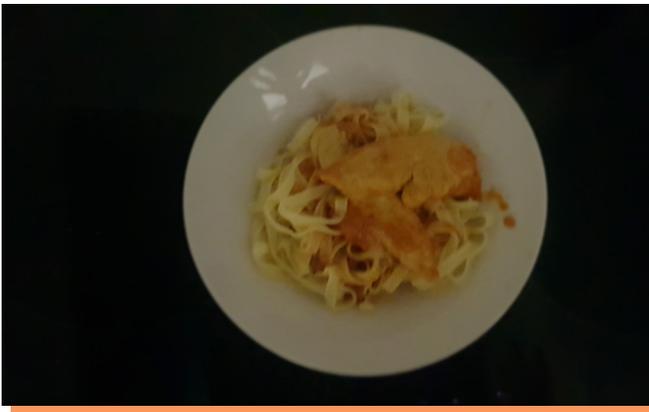


Cuisine

Notre mission ce mois-ci ? Vous réconcilier avec les pâtes ! Parce que oui, on en est tous là (enfin plus ou moins, selon notre amour initial pour ces merveilleux féculents) : on en a marre des pâtes à tous les repas, même au petit déj' ! Parce que oui, entre le fait que ça aille vite et que ce soit facile à faire, le plus important dans un budget étudiant c'est que ça reste peu cher. Vous aimiez sûrement tant les pâtes avant, mais à force d'en manger, on ne sait même plus les accompagner. Alors nous vous proposons aujourd'hui une recette plutôt sympathique, qui change un peu de l'habitude ! Et pour les plus grands réfractaires aux pâtes, le riz c'est sympa aussi avec cela !

Poulet au lait de coco

- 200 à 300g de blanc de poulet (sous forme d'aiguillettes, c'est plus simple, pas besoin de les couper en lamelles !)
- 30 cl de lait de coco
- 1 cuillère de farine (de maïs, de préférence mais fonctionne aussi avec de la farine de blé)
- 1 pincée de piment de cayenne
- Curry et paprika, sel, poivre (à doser selon ses propres goûts)
- 1 boîte de tomates pelées au jus
- 200g de pâtes (ou de riz)
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 oignon émincé



Pour commencer, on prépare tous les ingrédients sur le plan de travail, la table ou le petit bout d'inox qui vous permet de cuisiner.

Petit conseil : pensez à ranger les ingrédients au fur et à mesure que vous les utilisez pour pouvoir constater les éventuels oublis d'ingrédients immédiatement (ça arrive même aux meilleurs !).

Couper donc le poulet en carré ni trop petit, ni trop gros mais surtout il faut qu'ils soient tous d'à peu près de la même épaisseur et de la même taille, ainsi que l'oignon.

Ouvrir la boîte de tomates pelées et couper les, une à une, grossièrement avec un ciseau de cuisine ou un simple couteau, ne pas jeter le jus (et merde, trop tard...) !

Dans une poêle chaude, mettre le filet d'huile, ajouter le poulet, saler, poivrer et laisser-le cuire à feu moyen (à 4 sur une plaque électrique, à 6 sur une plaque à induction) pendant une petite dizaine de minutes.

Ajouter les tomates pelées et une petite partie de son jus (pour ceux ou celles qui l'ont gardé), le curry et laisser cuire 5 minutes.

Dans un verre, mettre une bonne cuillère à café de maïzena, ajouter une partie du lait de coco (suffisamment pour mélanger correctement) et mélanger. Ajouter-le dans la poêle avec le reste du lait de coco et le piment de cayenne et mélanger.

Laisser mijoter le tout pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère et c'est prêt !

Bien sûr, vous avez pensé à faire chauffer l'eau des pâtes (ou du riz, du boulgour, du blé...) et dès que vous avez ajouté les tomates pelées, nous ne doutons pas de votre talent !