

POULET AUX PECHES RECETTE IRANIENNE

Ingrédients :

Morceaux de poulet (blancs, cuisses, ailes... au choix ou mélangés)

Sel et poivre

Beurre ou huile

1 oignon haché pas trop fin

1 cuil à café de curcuma

1 petit morceau de cannelle

3 pêches ou une grosse boîte (ou autant qu'on veut !)

Jus d'un citron vert

2 cuil à soupe de sucre brun (sauf pour les pêches en boîte)

Si on utilise des blancs de poulet, les couper en gros morceaux.

Assaisonner les morceaux avec le sel et poivre

Faire chauffer l'huile (ou le beurre) dans une grande poêle, faire revenir les morceaux de poulet puis les retirer

Mettre à la place l'oignon haché et faire dorer sans le brûler jusqu'à ce qu'il soit transparent

Saupoudrer de curcuma

Ajouter un petit peu d'eau pour déglacer les jus. Remettre le poulet avec la cannelle

Couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le poulet soit cuit

Pendant ce temps, peler les pêches (si elles sont fraîches) et les couper en quartier (ou demi-quartier)

Faire chauffer un peu de beurre dans une poêle et faire frire légèrement les pêches

Mettre les pêches sur la viande cuite

Arroser avec le jus de citron et le sucre brun (si les pêches sont fraîches)

Cuire encore un peu le tout ensemble

Servir avec du riz basmati