



Poulet aux christophines

ou chayottes ou chouchous (suivant les régions)



Recette

Dans une poêle, mettre une cuillerée à soupe d'huile et faites dorer sur toutes les faces les pilons de poulet. Lorsque le poulet est doré, ajoutez le curcuma, mélangez et laissez cuire encore une minute en remuant et réservez.

Pelez les chouchous et coupez-les en lamelles dans le sens de la longueur d'environ 1 cm d'épaisseur (vous pouvez laisser le cœur, tout ce mange dans le chouchou). Pelez les échalotes, émincez-les. Pelez l'ail et enlevez le germe. Mettre l'ail, les échalotes, le sel, et le trait de tabasco dans un mortier (pilon) et écrasez-les.

Dans une cocotte faites revenir les christophines dans une cuillerée à soupe d'huile, 5 minutes sur feu vif.

Ajoutez dans la cocotte, les pilons de poulet, le contenu du mortier. Mélangez le tout, couvrez et laissez cuire à feu moyen en surveillant pendant environ ½ heure.

Ingrédients :

8 pilons de poulet
5 chouchous
3 échalotes
2 gousses d'ail
2 branches de thym
1 bonne cuillère à café de curcuma
1 trait de tabasco
Huile
Sel et poivre

