

# Curry de poulet gingembre-curcuma : L'allié brûle-graisse savoureux

---

## Ingrédients nécessaires

- 500g de blancs de poulet, coupés en cubes de 2 à 3 cm
- 2 cuillères à soupe de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à soupe de curcuma en poudre
- 400ml de lait de coco
- Ail (selon votre convenance)
- Une pincée de poivre noir (indispensable pour l'absorption de la curcumine)
- Matière grasse pour la cuisson

## Étapes de préparation

- Faites dorer le poulet par petites quantités pour éviter qu'il ne rende son eau et ne bouille.
- Ajoutez le gingembre, le curcuma et l'ail dans la matière grasse et faites revenir 1 à 2 minutes pour libérer les arômes.
- Incorporez le lait de coco en fin de cuisson pour obtenir une sauce onctueuse.
- Laissez réduire à feu doux sans faire bouillir le mélange.
- Couvrez et laissez mijoter 15 à 20 minutes pour que les saveurs imprègnent bien la viande.
- Vérifiez que la température interne du poulet atteint 74°C (165°F) avant de servir.

## Conseils de service et dégustation

- Servez avec 100g de riz basmati par personne, cuit par absorption pour préserver sa texture.
- Le poivre noir est crucial : ne l'oubliez pas pour maximiser les propriétés antioxydantes du curcuma.
- Privilégiez une cuisson douce pour conserver les bienfaits nutritionnels des épices.