

Curry vert de poulet



Mon choix.

 Durée totale: 40 min

 Temps actif: 30 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 400 g** viande de cuisse de poulet suisse sans peau
- 1** oignon
- 2** gousses d'ail
- 600 g** épinards frais
- 1 boîte** pois chiches (poids égoutté 245 g)
- 1 cs** huile de colza HOLL
- 2 cs** pâte de curry vert
- 4 dl** bouillon de poule
- 4 dl** lait de coco
- 1 cs** jus de citron
- 2 cs** sauce soja
- 1 bouquet** basilic thaï
- 30 g** cacahuètes décortiquées

Valeurs nutritives

1 portion contient environ:

- 559** kcal
- 33 g** de protéines
- 20 g** de glucides
- 37 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

 Low Carb

Conseil

Ceux qui préfèrent la douceur utiliseront une pâte de curry jaune ou remplaceront la pâte par du curry doux en poudre.

Préparation

- 1** Peler et hacher l'oignon et l'ail. Faire bouillir une grande quantité d'eau salée et blanchir brièvement les épinards. Les égoutter, les refroidir sous l'eau froide et laisser égoutter. Égoutter aussi les pois chiches dans une passoire.
- 2** Couper la viande de poulet en gros morceaux. Dans une poêle, faire revenir la viande de tous les côtés dans l'huile. Ajouter les oignons et l'ail et faire revenir le tout. Ajouter la pâte de curry et faire rapidement revenir le tout. Ajouter le bouillon et le lait de coco et faire cuire le curry encore 10 minutes à couvert.

- 3 Ajouter les épinards et les pois chiches et assaisonner le curry avec la sauce soja, le sel et le jus de citron. Laisser cuire encore pendant 5 minutes.
- 4 Effeuille le basilic thaï et le hacher grossièrement. Hacher grossièrement les cacahuètes.
- 5 Ajouter le basilic thaï au curry, puis dresser ce dernier dans des assiettes creuses préchauffées. Parsemer de cacahuètes.