# Curry vert de poulet



Mon choix.

3

Durée totale: 40 min

Temps actif: 30 min

**↓** F

Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

**400 g** viande de cuisse de poulet suisse sans peau

1 oignon

2 gousses d'ail600 g épinards frais

**1 boîte** pois chiches (poids égoutté 245 g)

1 cs huile de colza HOLL2 cs pâte de curry vert4 dl bouillon de poule

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

 $\blacksquare$ 

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**

- 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.
- 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.





## Mon choix.

- 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.
- Effeuiller le basilic thaï et le hacher grossièrement. Hacher grossièrement les cacahuètes.
- Ajouter le basilic thaï au curry, puis dresser ce dernier dans des assiettes creuses préchauffées. Parsemer de cacahuètes.