Curry de poulet à la pâte de curry thaï rouge et au lait de coco

Mon choix.

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	poitrine de poulet suisse
1	aubergine
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1 cs	pâte de curry rouge
4 dl	lait de coco
1 paquet	mini-courgettes
150 g	petites tomates-cerises
1 cs	sucre de palme ou sucre brun en remplacement
4	limettier
1 cs	sauce de poisson
1 bouquet	basilic thaï sucré

Valeurs nutritives

1 portion (sans le riz au jasmin) contient env.:

430	kcal
42 g	de protéines
12 g	de glucides
23 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Viande de poulet: riche en protéines et en vitamines B – pauvre en graisse

La viande de poulet contient beaucoup de précieux nutriments et est facile à digérer.

Préparation

1 Tailler l'aubergine en gros dés. Dans une poêle, faire chauffer légèrement l'huile, ajouter la pâte de curry et laisser suer quelques instants. Ajouter 5 cs de lait de coco et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Ajouter les morceaux de poulet et d'aubergine et bien mélanger. Sur feu moyen, porter lentement à ébullition. Ajouter le reste de lait de coco, couvrir et laisser mijoter coucement pendant env. 25 minutes.

2 Pendent ce temps, parer les mini-courgettes et les couper en rondelles. Égrapper les tomates-cerises et les laver. Mettre les courgettes, les tomates, le sucre de palme et les feuilles de limettier dans le curry, assaisonner soigneusement de sauce de poisson et laisser mijoter encore 4-5 minutes.

3 Effeuiller le basilic thaï, en parsemer le curry et servir aussitôt.

Accompagner de riz au jasmin.