



Émincé de poulet au curry thaï



Mon choix.

 Durée totale: 35 min

 Temps actif: 35 min

 Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

Curry

- 600 g** poitrine de poulet suisse
- 2 cs** huile
- 200 g** carottes, épluchées, coupées en rondelles
- 2** gousses d'ail, épluchées, finement hachées
- 1** tige de citronnelle, finement hachée
- 3** feuilles de citron kaffir
- 1** petit piment rouge, coupé en deux, épépiné, coupé en fines lamelles
- 2 cs** pâte de curry vert
- 500 ml** lait de coco
- 2** oignons de printemps, coupés en fines rondelles
- sel
- poivre du moulin

Riz basmati

- 1 l** eau
- 1 cs** sel
- 320 g** riz basmati

Préparation

- 1 Découpez les blancs de poulet en dés de 2 cm.

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 780** kcal
- 48 g** de protéines
- 66 g** de glucides
- 34 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Conseil

Pour un goût plus doux, renoncez au piment rouge.

- 2 Si vous devez cuire de grosses quantités, faites-le toujours par portions. Versez ensuite l'huile dans la poêle et faites chauffer à feu vif jusqu'à ce qu'elle devienne liquide comme de l'eau. Mettez une partie de la viande dans la poêle en répartissant bien les morceaux. Attendez environ 90 secondes avant de mélanger la viande. Laissez-la ensuite cuire 90 secondes de plus, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- 3 Mettez la viande de côté et faites maintenant cuire les autres portions. Quand c'est fait, salez et poivrez.
- 4 Réduisez la température à feu moyen. Faites maintenant revenir les carottes, l'ail, la citronnelle, les feuilles de citron kaffir et le piment rouge pendant 2 minutes en mélangeant de temps en temps. Versez ensuite la pâte de curry et faites cuire un peu le tout.
- 5 Ajoutez le lait de coco, le poulet et les oignons de printemps et laissez mijoter sans couvrir pendant 20 à 25 minutes.
- 6 Rincez le riz basmati à l'eau froide et mettez-le dans de l'eau. Il faut compter deux fois plus d'eau que la quantité de riz. Couvrez et portez à ébullition à feu vif. Dès que l'eau bout, retirez la casserole du feu et laissez gonfler le riz pendant 20 à 25 minutes.
- 7 Quand le riz a absorbé toute l'eau, vous pouvez le servir avec le poulet au curry.