Émincé de poulet au curry thaï

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

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.

Préparation

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

Suisse. Naturellement.

SUISSE GARANTIE

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

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.