

Curry de légumes et poulet coco

Cette recette tout droit venue d'Inde mélange les épices et permet un parfait équilibre des saveurs. Avec ou sans piment selon vos préférences, le curry, le paprika et le curcuma sauront parfumer ce plat en plus d'avoir des propriétés santé très intéressantes.

Portions : 2

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

300g de poulet

1 oignon

1 gousse d'ail

1 morceau de gingembre

1 brocoli

2 carottes

1 poivron rouge

200ml de lait de coco

20ml d'huile d'olive

3 c.a.c de curry en poudre

2 c.a.c de curcuma en poudre

1 c.a.c de paprika en poudre

1 c.a.s de sauce soja



Émincer l'ail, l'oignon et les faire revenir à la poêle dans l'huile d'olive.

Laver, éplucher et détailler finement les carottes et les ajouter dans la poêle.

Laver et émincer le poivron et le brocoli puis les ajouter dans la poêle avec la sauce soja. Faire cuire le tout à couvert pendant 15min.

Couper le poulet en cube et l'ajouter aux légumes avec les épices. Laisser cuire 5min.

Ensuite, verser le lait de coco et laisser mijoter encore 5 à 10min.

Servir avec du riz ou de la semoule parfumée.