

Pour 1/4 des poulets :



Poulet curry coco



@les_clefs_dadi

Ingédients

- 500 g d'aiguillettes de poulet
- 1 càs d'huile de coco
- Curry + épice à poulet
- 1 oignon (facultatif)
- 2 càs de lait de coco
- ¼ bouillon de volaille

Préparation

- ❶ Coupez les aiguillettes de poulet en petits morceaux.
- ❷ Dans un saladier, mettez l'huile de coco liquide, avec les épices (curry, épice à poulet) et ajoutez les poulets découpés. Mélangez bien le tout pour bien imprégner les poulets.
- ❸ Dans une poêle bien chaude faite cuire les poulets. É
- ❹ Épluchez et émincez l'oignon. Rajoutez les dans la poêle à mi-cuisson. L
- ❺ Lorsque les poulets sont cuits ajoutez le lait de coco et le bouillon. Remuez bien pour épaissir.

Manger équilibré

Quantité : 4 personnes

Accompagnement : Pour un repas équilibré, ajoutez une portion de féculents et de légumes avec votre poulet.

Dessert : Un fruit et/ou un produit laitier