

Boulette de poulet au curry et lait de coco

pour 4 personnes

Ingrédients :

boulette de poulet :

- 580 gr filet de poulet.
- 60 gr oignon jaune.
- 15 ml huile de sésame.
- Cumin.
- Curry.
- Sel.

La sauce :

- 40 gr de pâte de curry.
- 775 ml lait de coco.
- 10 gr de bouillon de légumes bio en poudres.

La garniture :

- 200 gr de champignon de Paris.
- 170 gr de nouille chinoise.
- 70 gr chou kale.

Préparation :

les boulettes de poulet :

- Découpez le poulet en morceaux et versez-le dans le mixeur avec l'huile de sésame, l'oignon épluché et émincé. Mixez et assaisonnez selon vos goûts avec du sel, curry et cumin. Mixez.
- Faites chauffer une poêle sur feu moyen. Mettez un peu d'huile sur le creux d'une main et de l'autre prenez une cuillère à soupe de préparation. Roulez la boulette et faites-les dorer.

la garniture :

- coupez le chou kale en morceaux grossièrement en enlevant la tige. Puis coupez les champignons en morceaux. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Réservez.

la sauce :

- Versez le lait de coco dans un faitout. Ajoutez la pâte de curry, avec le bouillon. Fouettez
- versez les nouilles chinoises. Une fois que celle-ci ne sont plus rigides, ajoutez les légumes cuits et les boulettes. Laissez mijoter 2-3 minutes. Assaisonnez en sel et servez aussitôt.

Astuces :

- Le lait de coco peut être remplacé par du lait de soja ou d'avoine. Le poulet peut-être remplacer par de la chair de crevette.

