



POULET AU CURRY THAÏ

INGREDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons rouges découpés en anneaux
- 1 grande pomme de terre pelée et coupée en dés
 - 1 aubergine coupée en dés
 - 1 poivron vert coupé en dés
- 1 petit paquet de pousses de soja
- 1 ananas frais coupé en dés
- 250 g de filet de poulet en dés
- 3 cuillères à soupe de pâte de curry vert
 - 3 cm de gingembre frais
 - 2 dl de bouillon de volaille
 - 25 cl de lait de coco
 - jus d'1 citron
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de sucre brun
- poivre et sel

PREPARATION

Découpez l'oignon, la pomme de terre, l'aubergine, le poivron vert, le gingembre et le filet de poulet en petits morceaux.

Faites chauffer l'huile dans un wok et faites-y revenir l'oignon ainsi que la pomme de terre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajoutez les dés d'aubergine et de poivron et cuisez l'ensemble pendant 5 minutes.

Ajoutez le poulet et laissez cuire le tout une nouvelle fois pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite la pâte de curry, le gingembre, le bouillon, le lait de coco et le jus de citron. Portez le tout à ébullition et laissez le curry mijoter pendant environ 15 minutes à feu doux.

Ajoutez en dernier lieu les pousses de soja ainsi que les dés d'ananas frais.

Assaisonnez à l'aide de sauce soja, sucre brun, poivre et sel. Accompagnez de 150 g de riz basmati cuit par personne.

* Calories par personne : environ 397 kcal