

# POULET AUX LÉGUMES, LAIT DE COCO ET CURRY



4 pers

25 min

35 min

## VOTRE PANIER NETTO

- 400 g de blancs de poulet
- 200 g de riz thaï
- 200 ml de lait de coco
- 1 brocoli
- 2 carottes
- 8 asperges vertes
- 200 g de petits pois
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 citron vert
- 2 c. à café de curry
- Huile d'olive
- Quelques feuilles de coriandre
- Sel, poivre du moulin

## PRÉPARATION

1. Émincez finement l'oignon, écrasez l'ail et coupez le poulet en dés. Réservez.
2. Coupez les extrémités dures des asperges.
3. Épluchez et taillez les carottes en rondelles fines.
4. Faites cuire les carottes dans de l'eau bouillante salée. Après 3 min, ajoutez les asperges, poursuivez la cuisson 5 min, puis ajoutez les fleurettes de brocoli et les petits pois et prolongez la cuisson de 5 min. Égouttez et réservez.
5. Pendant ce temps, faites cuire le riz thaï dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.
6. Faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les dés de poulet, faites dorer, puis ajoutez le curry, le lait de coco, salez et poivrez, et laissez cuire 5 min à feu doux.
7. Ajoutez les légumes et laissez réchauffer le tout 2 à 3 min. Versez le jus du citron vert et mélangez.
8. Répartissez le riz et le poulet aux légumes dans 4 assiettes, décorez avec quelques feuilles de coriandre et servez.