



Cassolette de curry au poulet et au potiron

Pour 12 portions - Préparation : 15 min. - Difficulté : Facile

INGRÉDIENTS

1 càs d'huile d'olive - 250 g de potiron Aikido, épépiné, coupé en dés - 400 g de poulet en dés - 2,5 dl de lait de coco - 2 càs de pâte de curry vert - 2 càs de sauce poisson - 1 petit piment thaï, épépiné, haché - Zeste + jus d'1 citron vert 12 feuilles de basilic

PRÉPARATIONS

Faites chauffer l'huile dans un wok ou une poêle à fond épais. Faites sauter les dés de potiron, 3 minutes. Réservez. Faites sauter les dés de poulet, 2 minutes. Réservez. Versez le lait de coco dans un wok ou une poêle à fond épais. Faites réduire le lait de coco, 3 minutes, jusqu'à consistance épaisse. Ajoutez la pâte de curry, la sauce poisson et le piment. Mélangez bien. Ajoutez le potiron au lait de coco parfumé. Couvrez partiellement et poursuivez la cuisson, 7 minutes. Ajoutez les dés de poulet et mélangez. Laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes. Ajoutez le jus et les zestes de citron vert.

Répartissez le curry dans des cassolettes ou des petits bols. Décorez avec des feuilles de basilic.

Variante :

Remplacez les dés de poulet par du magret de canard, du poisson ou des crevettes. Pour une version végétarienne remplacez la volaille par du quorn, du tofu ou des légumineuses.



Cette recette vous est proposée par votre :

Carrefour  Soignies