



ÉMINCÉ DE POULET À LA CRÈME

POUR 4 PERSONNES

- | | |
|---------------|---|
| 2 | oignons |
| 1 boîte | de maïs (env. 340 g) |
| Huile d'olive | pour la cuisson |
| 4 | blancs de poulet
(d'env. 110 g chacun) |
| 0,5 cc | de curry |
| 0,75 cc | de sel |
| Un peu | de poivre |
| 3 dl | de bouillon de poule |
| 5 dl | de lait de coco |
| 100 g | de couscous |
| Un peu | de poivre |

VOICI COMMENT FAIRE

- Oignons:** éplucher les oignons, les couper en deux et les émincer. Rincer le maïs, l'égoutter.
- Poulet:** faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Couper les blancs de poulet en lamelles, les faire revenir en plusieurs portions pendant env. 2 min. Retirer, saupoudrer de curry, assaisonner. Baisser le feu, essuyer la graisse de cuisson et rajouter un peu d'huile dans la même poêle. Y faire revenir les oignons et le maïs pendant env. 2 min.
- Sauce:** mouiller avec le bouillon et le lait de coco, porter à ébullition tout en remuant. Incorporer le couscous, baisser le feu et laisser mijoter env. 5 min. Remettre le poulet et le jus de cuisson dans la poêle, faire chauffer, assaisonner.

Réalisation: env. 35 min
 Valeur nutritionnelle: portion (¼)
 590 kcal / lipides 34 g /
 glucides 33 g / protéines 36 g
 Sans lactose

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles
dans votre Coop Pronto.



En collaboration avec

Betty Bossi