



AIGUILLETES DE POULET AU CURRY



TEMPS TOTAL

20 mn



PRÉPARATION

10 mn



CUISISON

10 mn



NOMBRE

4 pers.



BUDGET

8 €



DIFFICULTÉ

★☆☆☆☆

Soit 2 €/pers

USTENSILES

- ✓ Planche à découper
- ✓ Couteau
- ✓ Poêle
- ✓ Spatule
- ✓ Cuillère à soupe

PRÉPARATION



1. Éplucher l'oignon et l'ail.
2. Émincer l'oignon puis hacher l'ail.
3. Faire revenir l'oignon dans une poêle avec l'huile d'olive et le curry.
4. Ajouter les aiguillettes de poulet et saisir pendant environ 3 minutes.
5. Ajouter l'ail puis assaisonner.
6. Incorporer la crème puis le lait de coco.
7. Mélanger quelques minutes jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.
8. Servir immédiatement accompagné de riz thaï.

ASTUCE



- ✓ Ajoutez quelques légumes du marché (courgettes, poivrons ou carottes) pour obtenir un plat complet

INGRÉDIENTS



- 16 aiguillettes de poulet ou 4 filets de poulet coupé en lamelles
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de crème
- 1 c. à soupe de lait de coco
- Curry
- Sel
- Poivre

CALORIES



280 KCAL

PAR PORTION

Pourquoi on aime

- ♥ Rapide à préparer
- ♥ Peu d'ingrédients
- ♥ Saveurs douces et parfumées

RETROUVEZ NOUS SUR NOS RÉSEAUX !

- ▶ Youtube: La Toqué Family
- ▶ Instagram: @latoquefamily
- ▶ Blog: latoquefamily.com

