

Potage asiatique au poulet et au lait de coco

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :40 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 381.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 7.892

Les ingrédients

- 3.0 u Cuisse poulet
- 1.0 u Oignon
- 5.0 gr Piment fort
- 2.0 cs Huile d'arachide
- 1.0 cc Curcuma
- 30.0 cl Lait de coco
- 50.0 gr Vermicelle de riz
- 1.0 u Coriandre (bouquet)
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 2.0 u gousse ail

Préparation de la viande

Faites cuire pendant 40minutes les cuisses de poulet dans 1 litre d'eau auquel vous ajoutez un bouillon cube de poulet. Enlevez les cuisses et conserver le bouillon. Puis désossez les cuisses, enlevez la peau et émiettez la viande et coupez la en dés. Réservez le

Préparation des légumes

Épluchez l'oignon et l'ail puis coupez les finement. Coupez les extrémités du piment, ouvrez le en deux et épépinez le. Hachez le finement.

Cuisson

Dans un wok, faites chauffer l'huile. Quand elle est bien chaude, ajoutez l'oignon et l'ail et le piment. Mélangez vivement pendant 2 minutes puis ajoutez le curcuma. Ajoutez le bouillon de volaille et le lait de coco. Ajoutez le vermicelle de riz et amenez à ébullition.

Laissez cuire à couvert pendant 10 minutes jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. Remuez de temps à autre.
Puis ajoutez le poulet émietté.
Salez et poivrez à votre convenance.

Présentation

Ajoutez la coriandre finement ciselée. Versez dans des bols individuels et saupoudrez de coriandre.