

Poulet au lait coco

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 545 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.4

Les ingrédients

- 1.0 cc Curry
- 1.0 cs Cumin
- 2.0 cc Cannelle
- 3.0 u gousse ail
- 2.0 cs Sel
- 50.0 cl Lait de coco
- 4.0 cs Huile
- 1.0 cs Coriandre
- 4.0 u Poulet (Cuisse)
- 2.0 u Oignon

Préparation des légumes

Eplucher les oignons et l'ail puis les découper finement.

Faire revenir les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient légèrement colorés.

Rajouter une tasse d'eau (12 cl), puis l'ail, le sel et les épices.

Laisser mijoter 20 minutes jusqu'à obtention d'une sauce épaisse.

Cuisson viande

Ajouter les morceaux de poulet, les faire revenir dans la sauce pendant 5 à 10 minutes (en fonction de l'épaisseur des morceaux), puis verser le lait de coco.

Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes en remuant de temps en temps.

Conseil:

Vous pouvez accompagner ce plat de semoule.