

Dés de poulet au gingembre, tomates et lait de coco



Préparation : 15 minutes

Attente : 30 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 2 personnes :

- 2 blancs de poulet
- 1 boîte de tomates entières
- 1 petite brique de lait de coco
- 2 cuillerées à soupe de sauce soja
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillerée à café de gingembre en poudre
- sel
- poivre du moulin

1. Couper les blancs de poulet en dés. Les placer dans une boîte en plastique. Recouvrir de la sauce soja, du jus de citron vert, de l'huile d'olive et du gingembre en poudre. Saler et poivrer. Fermer la boîte et bien la secouer. Laisser reposer 30 minutes, en secouant la boîte de nouveau de temps en temps.

2. Faire chauffer une poêle. Cuire les dés de poulet pendant environ 5 à 7 minutes.

3. Ajouter les tomates coupées en gros quartiers, puis recouvrir de lait de coco. Saler et poivrer. Laisser mijoter 5 à 10 minutes sur feu doux.

4. Servir chaud accompagné de riz ou de pâtes.

Recette publiée par Nanie sur <http://naniacuisine.canalblog.com>