



Poulet au curry vert



Temps de préparation: 20mn

Temps de cuisson: 30mn

Ingrédients pour 4 personnes:

- 8 pilons de poulet
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 à 2 CS de pâte de curry vert
- 1 boîte de pousses de bambou
- 1 aubergine
- 1 carotte
- 100g de haricots verts (optionnel)
- 1 boîte de lait de coco
- Quelques feuilles de citronnier kaffir
- Nuoc mam
- le jus d'un 1/2 citron
- 1 CS de sucre roux
- Huile
- piment (facultatif)

La pâte de curry vert se trouve en épicerie asiatique. Elle est composée de citronnelle, galanga, curcuma, coriandre, ...

Préparation:

1. Chauffer l'huile dans un wok puis ajouter le poulet. Le faire dorer sur toutes les faces.
2. Ajouter l'oignon et l'ail hachés. Laisser dorer très légèrement.
3. Ajouter le lait de coco, la pâte de curry vert, les feuilles de citronnier et éventuellement le piment. Laisser mijoter une dizaine de minutes.
4. Faire cuire les pousses de bambou dans de l'eau bouillante pendant ce temps-là. L'odeur des bambou sera ainsi moins prononcée.
5. Couper l'aubergine en cubes, la carotte en rondelles et les haricots en tronçons.
6. Ajouter le sucre et du nuoc mam dans le wok.
7. Puis les légumes. Laisser cuire à couvert pendant une quinzaine de minutes.
8. Terminer par l'ajout du jus de citron.
9. Servir accompagné de riz nature.