

Poulet

Poulet au curry et lait de coco



25 min	10 min	15 min	0	266
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

400 g **Escalope(s) de poulet**
 2 **Gousse(s) d'ail**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 c. à soupe **Curry**
 20 cl **Lait de coco**
 1 **Sel**

Étape 1

Préparation du poulet et de l'ail

- 1 A l'aide d'un grand couteau, couper les escalopes de poulet en fines lamelles puis les réserver dans une assiette.
- 2 Récupérer deux gousses d'ail sur une tête.

Étape 2

Cuisson du poulet

- 1 Mettre une poêle sur feu moyen pour faire cuire les escalopes de poulet.
- 2 Verser un filet d'huile d'olive, ajouter les gousses d'ail et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Les gousses d'ail doivent s'imprégner d'huile d'olive pour ne pas brûler.
- 3 Verser le curry directement sur l'huile d'olive puis mélanger avec la cuillère pour que le mélange soit homogène.
- 4 Ajouter les escalopes de poulet dans la poêle et mélanger de nouveau.
- 5 Verser le lait de coco dans la poêle et assaisonner de sel. Bien mélanger et s'assurer que le mélange ne colle

pas au fond de la poêle.

- 6 Quand le poulet est cuit, retirer du feu.

Étape 3

Dressage

- 1 A l'aide d'une grande cuillère, mettre les escalopes de poulet dans l'assiette. Ajouter un peu de sauce sur les morceaux de poulet et tout autour de l'assiette.