



POULET COCO

Pour 6 personnes

INGREDIENTS :

1 kg de blanc de poulet
1 courgette
1 mangue
1 oignon
20 cl ou 1 briquette de crème fraîche
20 cl ou 1 briquette de lait de coco
Curry
Sel
Poivre

RECETTE :

- Emincer le blanc de poulet (le couper en lamelles),
- Eplucher l'oignon et le couper en petits morceaux,
- Laver la courgette et la couper en petits morceaux,
- Faire revenir dans un peu d'huile d'olive le blanc de poulet, et ensuite l'oignon et la courgette,
- Enlever la graisse qui s'en dégage,
- Ajouter la mangue coupée en petits morceaux,
- Ajouter la crème, le lait de coco, remuer le tout
- Rajouter une cuillère à soupe de curry, remuer le tout,
- une pincée de sel, une pincée de poivre
- laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Vous pouvez accompagner votre plat de riz, blé...

Bon appétit, à bientôt

