



## 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*

