

Poulet au lait de coco



Ingrédients (pour 4 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.2	Riz long étuvé en sac 5 kg BEN'S ORIGINAL	0043413
3 PCE	Blancs de poulet	~
2 PCE	Oignons	~
0.2	Lait de coco Suzi Wan®	~
1	Poudre de curry	~
	Huile d'olive	~
	Coriandre fraîche	~
	Sel, poivre	~

Étapes de préparation

- 1 Faites cuire le riz dans 2 fois $\frac{1}{2}$ son volume d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Egouttez-le et passez-le sous l'eau froide.
- 2 Pelez et émincez les oignons. Coupez le poulet en lamelles.
- 3 Dans un wok, faites chauffer l'huile d'olive, faites revenir les lamelles de poulet sur feu vif 3 minutes en remuant.
- 4 Ajoutez les oignons et faites cuire 3 minutes.
- 5 Ajoutez le lait de coco, le curry, salez et poivrez. Laissez cuire 2 minutes. Incorporez le riz égoutté et la coriandre hachée.
- 6 Goutez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Astuce du chef

Vous pouvez remplacer le poulet par des crevettes