



## Curry de boulettes de poulet à l'asiatique

🕒 Mise en place et préparation: env. 45 min

portion (1/4): 612 kcal, lip 22 g, glu 62 g, pro 40 g

### Ingrédients

pour 4 personnes

**2 oignons fanes**  
**1 carotte**  
**1 tige de citronnelle**  
**2 piments rouges**  
**0.5 bouquet de coriandre**  
**500 g de hachis (poulet)**  
**2 c.s. de sauce soja**  
**0.5 c.c. de sel**

---

#### huile pour la cuisson

---

**500 g de pak-choï**  
**3 c.s. de pâte de curry rouge**  
**4 dl de fond de volaille ou de bouillon de poule**  
**2 dl d'eau**  
**2.5 dl de lait de coco** (p. ex. Thai Kitchen)  
**300 g de pâtes** (p. ex. nouilles chinoises)

---

**0.5 bouquet de coriandre**  
**1 citron vert**

### Comment c'est fait:

1. Couper les oignons fanes en fines rouelles, mettre dans un grand bol. Peler la carotte, râper finement, ajouter. Ciseler la pulpe de citronnelle. Éépiner les piments et les couper en rouelles. Couper grossièrement la coriandre, ajouter le tout. Incorporer hachis de poulet, sauce soja et sel. Bien pétrir à la main jusqu'à consistance homogène. Façonner 16 boulettes avec les mains mouillées.
2. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saisir les boulettes env. 10 min sur toutes les faces. Retirer, réserver, éponger le fond de la poêle.
3. Tailler le pak-choï dans la longueur en lanières d'env. 2 cm de large. Faire chauffer un peu d'huile dans la poêle. Faire revenir le pak-choï env. 2 min, ajouter la pâte de curry, faire revenir un instant. Verser fond, eau et le lait de coco, porter à ébullition. Baisser le feu, ajouter les pâtes, cuire al dente.
4. Remettre les boulettes de poulet, le temps de bien faire chauffer. Effeuille la coriandre, parsemer. Rincer le citron vert sous l'eau très chaude, éponger, couper en quartiers, répartir sur le curry.

---

Suggestion: les végétariens peuvent utiliser le hachis The Green Mountain plant-based. En vente dans les grands supermarchés Coop.

---