



CURRY DE POULET AUX POMMES DE TERRE AU FOUR

20 MIN
DE PRÉP.

1 H 10 MIN
EN TOUT

745 KCAL
PAR PERSONNE

① Sans lactose | Lipides: 54 g, Glucides: 26 g, Protéines: 38 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 2 PERSONNES

Attention: en cas de modification de quantités, les durées de préparation et de cuisson ne sont pas adaptées automatiquement dans le texte.

Préparation du curry

250 g	de petites pommes de terre
175 g	d'haricots verts
2	lemon grass écrasées
1	feuilles de limette (Citrus hystrix) (Thai-Kit)
1 cc	de gingembre haché menu
4	hauts de cuisse de poulet (désossés)
½ cs	d'huile de sésame
¼ cc	de sel

Curry

1 ¼ dl	de lait de coco
¼ dl	de bouillon de poule
1 cs	de pâte de curry rouge

Cuisson

¼ bouquet	de basilic thaï effeuillé
-----------	---------------------------

VOICI COMMENT FAIRE

Préparation du curry

Répartir les pommes de terre et tous les ingrédients jusqu'au gingembre compris dans le plat à gratin. Badigeonner les morceaux de poulet d'huile, les saler et les poser sur les légumes, côté peau vers le haut.

Curry

Dans une casserole, porter à ébullition le lait de coco, le bouillon et la pâte de curry. Verser le mélange chaud sur le poulet.

Cuisson

Faire cuire env. 45 min. au milieu du four préchauffé à 200 °C. Terminer la cuisson pendant env. 5 min. dans le haut du four. Parsemer de basilic thaï.

BON À SAVOIR



Conseil:

Les haricots frais peuvent être remplacés par des haricots surgelés. Dans ce cas, les ajouter 30 min. avant la fin de la cuisson.



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/18436/