



# Torah-Box.com

j u d a ï s m e   e n t r e   f e m m e s

## CURRY DE POULET AU LAIT DE COCO

Pour 6 personnes   Temps de préparation : 15mn   Temps de cuisson : 40mn   Difficulté : facile

### INGREDIENTS

- 2 petites courgettes bien fermes coupées en dés
- 1 petit oignon émincé finement
- 5 branches de coriandre fraîche vérifiées
- 1cm de racine de gingembre frais râpé finement
- 3 gousses d'ail
- 3 cuillères à café de poudre de curry jaune
- 6 parguit de poulet
- 2 tasses de brocolis certifiés sans insectes
- 1 tasse de petits pois surgelés vérifiés
- 1 verre de lait de coco avec sa crème
- 1 tasse de noix de cajou torrifiées et non salées
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- Le zeste d'un citron vert bien nettoyé
- Le jus du citron vert
- Sel et poivre



## REALISATION

Dans une marmite, mettre à feu moyen-doux l'huile de coco avec les oignons émincés. Laissez suer les oignons 4-5 minutes en faisant attention qu'ils n'attachent pas au fond de la marmite. Ajoutez le curry jaune en poudre, le gingembre et l'ail, remuez, et laissez revenir 2-3 minutes à découvert. Ajoutez ensuite le poulet et le faire dorer d'un côté et de l'autre. Ajoutez-y ensuite le zeste de citron, le sel, le poivre, et les légumes verts. Ajoutez la moitié de la coriandre fraîche, et remuez pour que les saveurs se mélangent et que les légumes soient bien revenus. Après 2 minutes, ajoutez le jus de citron vert ainsi que le lait de coco, et laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes, marmite fermée. Pendant ce temps, vous pouvez préparer un riz de jasmin ou basmati pour l'accompagnement. Une fois la cuisson terminée, vous pouvez servir le curry de poulet au lait de coco en le parsemant de coriandre fraîche et de noix de cajou...

Bon appétit !