

Poulet au lait de Coco et 4 épices (3,5 pts)

Ingrédients :

- * 600 g de blancs de poulet (coupés en gros dés)
- * 2 oignons
- * 4 gousses d'ail
- * 1 CC de Curry
- * 1 CC de 4 épices
- * 1 boîte de pulpe de tomates
- * 10 cl de lait de Coco
- * 100 g de fromage blanc 0%
- * Sel et poivre
- * Ciboulette ciselée



Préparation :

Dans une casserole anti-adhésive, faites revenir le poulet. Ajoutez les oignons émincés et l'ail écrasé puis laissez dorer le tout. Déglacez avec un peu d'eau.

Ajoutez les tomates, le lait de Coco, le fromage blanc et les épices. Laissez mijoter 35 minutes à feu doux. Ajoutez la ciboulette juste avant de servir ce plat avec du riz, du couscous ou encore des pâtes (à compter en plus).