

POULET SAUTÉ AU CURRY POIVRON & POIS GOURMANDS

Pour 4 personnes

4 blancs de poulet

250 g de pois gourmands

2 oignons

1 poivron rouge

1 cuillère à soupe de sauce soja

1 brique de lait de coco (20cl)

1 bonne cuillère à café de pâte de curry doux

1 cuillère à café de gingembre

le jus d'1/2 citron

1 petit verre d'eau bouillante



Couper le poulet en lanières et le faire sauter. Quand il est doré, ajouter la sauce soja et bien mélanger. Ajouter les pois gourmands préalablement rincés et équeutés, les oignons épluchés et finement émincés, le poivron épépiné et couper en lanières. Maintenir le feu vif, faire sauter en remuant régulièrement pendant quelques minutes.

Dans un bol, mélanger le lait de coco et la pâte de curry. Verser dans le wok, mélanger, puis ajouter un petit verre d'eau bouillante, le gingembre, un peu de sel, et cuire à feu doux une quinzaine de minutes. Ajouter le jus de citron, mélanger, servir bien chaud parsemé de mélange 5 baies moulu.

Si vous n'aimez pas les légumes trop croquants, ajustez la cuisson ;-)



<http://lamarmiteamalice.over-blog.com/>