

Poulet aux pois gourmands

Quantité : pour 4 personnes - Durée totale : 40 minutes

Ingrédients

- 4 escalopes de poulet
 - 250 g de pois gourmands surgelés
 - 1 oignon
 - 1 gousse d'ail
 - 1 cuillère à café de sucre
 - 1 cuillère à café de pâte de curry rouge
 - 1 cuillère à café de pâte de curry vert
 - 1 cuillère à café de Nuoc Mâm
 - 400 ml de lait de coco
 - 1 bouquet de basilic
 - huile
-

Préparation

1. Disposer les pois gourmands sur une assiette pour les laisser décongeler à température ambiante.
2. Trancher finement les escalopes de poulet contre le grain.
3. Mélanger dans un plat creux le curry vert avec une cuillère à soupe d'eau.
4. Ajouter le poulet, mélanger et laisser mariner pendant 20 minutes.
5. Pendant ce temps, éplucher et émincer les oignons.
6. Éplucher et hacher la gousse d'ail.
7. Laver et hacher grossièrement le basilic.
8. Faire chauffer un peu d'huile dans une sauteuse. Y Faire fondre l'oignon et l'ail.
9. Ajouter le curry rouge et faire revenir une minute.
10. Ajouter le poulet et le lait de coco, et continuer la cuisson pendant une dizaine de minutes.
11. Assaisonner avec le Nuoc Mâm et le sucre, mélanger et couper le feu.
12. Ajouter les pois gourmands et le basilic, et mélanger une dernière fois.
13. Servir aussitôt.

Publié par Lucullent le 8 mars 2011. Dernière modification le 17 septembre 2012.