



Poulet aux pois gourmands

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Les pois gourmands sont les cosses immatures d'une variété particulière de pois comestibles. A peine cuits, ce sont de délicieux légumes croquants, idéals pour apporter de la fraîcheur dans cette recette thaïlandaise de poulet plutôt relevée.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 35 min - Cuisson: 15 min - Durée: 50 min

Ingrédients

- 4 escalopes de poulet
- 250 g de pois gourmands
- 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 de colza

Préparation

1. Trancher finement les escalopes de poulet contre le grain.
2. Mélanger dans un plat creux le curry vert avec deux cuillères à soupe d'eau.
3. Ajouter le poulet, mélanger et laisser mariner pendant une demi-heure.
4. Pendant ce temps, couper en biais les pointes des pois gourmands.
5. Faire bouillir de l'eau dans une casserole.
6. Y blanchir les pois gourmands pendant 10 secondes.
7. Les rincer et les laisser s'égoutter.
8. Eplucher et émincer l'oignon.
9. Éplucher et hacher la gousse d'ail.
10. Laver et ciseler grossièrement le basilic.
11. Quand le poulet a fini de mariner, faire chauffer un peu d'huile dans une sauteuse.
12. Y faire sauter le poulet.
13. Lorsqu'il est cuit et bien doré, le réserver dans un grand bol.
14. Rajouter un peu d'huile dans la sauteuse.
15. Y faire sauter l'oignon et l'ail.

16. Ajouter le curry rouge et faire revenir une minute.
17. Ajouter le lait de coco, et faire réduire la sauce pendant 6-7 minutes.
18. Assaisonner avec le Nuoc Mâm et le sucre.
19. Ajouter les pois gourmands et le poulet, mélanger et laisser réchauffer 3-4 minutes.
20. Couper le feu, ajouter le basilic, et mélanger une dernière fois.
21. Servir aussitôt.

Ingrédients originaux

- Pâte de curry rouge
- Pâte de curry vert
- Nuoc-Mâm
- Lait de coco