

Poulet Sauté à la Noix de Coco et aux Légumes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	4
- MANGE-TOUT (HARICOTS)	250g
- CAROTTE(S)	4
- POUSSÉS DE BAMBOU	100g
- ROMARIN	un peu
- LAIT DE COCO	400 ml
- CRÈME FRAICHE	100 ml
- RIZ	1.5 tasses
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Détaillez les blancs de poulet en dés.
- Pelez et coupez les carottes en dés. Faites-les cuire 5 minutes sous un film alimentaire au micro-onde. Réservez.
- Faites cuire les mange-tout dans un fond d'eau salée bouillante à couvert pendant 7 minutes. Egouttez et réservez.
- Versez 200 ml dans un caquelon avec 300 ml d'eau. Portez à ébullition. Salez puis faites-cuire le riz le temps nécessaire. Egouttez, réservez.
- Pendant ce temps, faites rissoler les dés de volaille dans de l'huile chaude. Salez et poivrez.
- Ajoutez le romarin ainsi que les carottes et les haricots cuits. Intégrez également les pousses de bambou. Remuez pendant 3 minutes.
- Arrosez alors avec le reste de lait de coco et la crème fraîche.
- Poursuivez la cuisson encore 3-4 minutes. Rectifiez l'assaisonnement.
- Servez accompagné de riz cuit au lait de coco.