

Poulet au curry vert sauté au wok

durée totale **60 min.** 15 min. temps de préparation 30 min. temps de marinade 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.093 kJ / 500 kcal

Matières grasses: **26 g** Protéines: **44 g**
Glucides: **22 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Poulet mariné:

- 300 g** de blanc de poulet
 - 50 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
 - 1 càc** de pâte de curry vert
Le jus et le zeste d'un citron vert
 - 0,5 càc** de sucre roux
- ### Légumes:
- 1** oignon
 - 150 g** d'aubergines
 - 200 g** de courgettes
 - 100 g** de champignons
 - 75 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
 - 2** feuilles de citron vert fraîches ou surgelées (facultatif)
 - 1 càs** de citronnelle hachée ou moulue
 - 0,5 bouquet** de coriandre fraîche
 - 0,5 bouquet** de basilic thai
 - 100 ml** de lait de coco

PRÉPARATION

Étape 1

Couper le poulet en cubes. Mélanger la sauce soja Kikkoman, la pâte de curry, le jus de citron vert, le zeste et la cassonade dans un bol. Enduire le poulet de la marinade. Laisser reposer pendant au moins 30 minutes.

Étape 2

Couper l'oignon en fines lamelles. Couper l'aubergine et la courgette en dés et les champignons en quatre. Hacher les herbes.

Étape 3

Faire chauffer un peu d'huile de cuisson dans un wok. Ajouter l'oignon et le faire revenir pendant 1 minute. Ajouter ensuite le poulet et faire revenir jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Ajouter l'aubergine, la courgette et les champignons et faire revenir pendant environ 2 minutes. Ajouter le basilic thai, les feuilles de citron vert et la citronnelle et faire revenir pendant 1 à 2 minutes. Enfin, ajouter la sauce soja Kikkoman et le lait de coco et faire sauter le mélange jusqu'à ce que le liquide s'évapore légèrement.

Étape 4

Servir garni de coriandre hachée.