



CURRY VERT AUX BOULETTES DE POULET

Avec des carottes jaunes, des tomates et des cacahuètes caramélisées



Riz basmati



Tomate ✨



Carotte jaune ✨



Gousse d'ail



Coriandre fraîche ✨



Citron vert ✨



Boulettes de poulet aux épices indonésiennes ✨



Pâte de curry besengek ✨



Lait de coco



Cacahuètes caramélisées piquantes

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 Consommer dans les 5 jours

Ce plat s'inspire de l'ayam besengek, un plat indonésien à base de poulet et de lait de coco nappé d'une sauce épicée. La pâte de curry besengek, aussi appelée « bumbu », est fréquemment utilisée dans la cuisine indonésienne. Elle se prépare traditionnellement en écrasant des herbes, des épices, de l'ail et de l'oignon au pilon dans un mortier. Associée aux boulettes épicées à l'indonésienne, cette pâte plutôt douce est la garantie d'une véritable expérience gustative.

BIEN — COMMENCER

USTENSILES : Poêle, wok ou sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle et râpe.
Recette de **curry vert aux boulettes de poulet** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Portez une grande quantité d'eau et une pincée de sel à ébullition dans la casserole et faites cuire le **riz** 12 à 14 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle.
- Coupez les **tomates** en petits morceaux et râpez les **carottes** à l'aide de la grosse râpe. Émincez ou écrasez l'**ail**. Hachez grossièrement la **coriandre**. Coupez le **citron vert** en quartiers.



3 PRÉPARER LE CURRY

- Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse.
- Faites revenir les **carottes** et l'**ail** 4 à 5 minutes.
- Ajoutez la **pâte de curry** et la **tomate** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le **lait de coco**, baissez le feu et laissez mijoter 4 à 5 minutes. Salez et poivrez.



2 CUIRE LES BOULETTES

- Coupez les **boulettes** en deux.
- Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la poêle et faites cuire les **boulettes** sur tous les côtés pendant 5 à 6 minutes à feu moyen-vif.



4 SERVIR

- Servez le **riz** dans des bols et versez le **curry** par-dessus.
- Disposez les **boulettes** dans les bols et garnissez avec les **cacahuètes**, le **citron vert** et la **coriandre**.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	505
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Carotte jaune (g) *	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Boulettes de poulet aux épices indonésiennes (g) *	105	210	315	420	525	630
Pâte de curry besengek (g) 1) 7) 9) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Lait de coco (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Cacahuètes caramélisées piquantes (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)						
Poivre et sel						

Au goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3812 / 911	691 / 165
Lipides (g)	47	8
Dont saturés (g)	17,2	3,1
Glucides (g)	89	16
Dont sucres (g)	14,2	2,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 9) Céleri
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Graines de sésame
26) Sulfites

CONSEIL Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 60 g de riz et à 50 ml de lait de coco par personne. Vous pourrez préparer le petit-déjeuner du lendemain avec le reste : dans une casserole couverte, faites cuire le lait de coco et le riz avec 20 g de flocons d'avoine et 200 ml de lait pendant 12 à 14 minutes.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !