



5 15

Poulet lime et coco

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

23 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 323; protéines 40 g; matières grasses 15 g; glucides 5 g; fibres 0 g; fer 1 mg; calcium 20 mg; sodium 291 mg

Cette recette toute simple à base de poitrines de poulet réjouira vos papilles grâce au mariage de lait de coco, de lime et de coriandre qui compose son parfum asiatique divin!

Ingrédients



Poitrines de poulet 4, sans peau



Bouillon de poulet 125 ml (1/2 tasse)



Lait de coco 180 ml (3/4 de tasse)



Jus de lime 15 ml (1 c. à soupe)



Feuilles de coriandre 30 ml (2 c. à soupe)

Prévoir aussi:

- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

Facultatif:

- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce sriracha

Préparation

- 1 Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Saisir les poitrines de poulet de 3 à 4 minutes de chaque côté.
- 2 Délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide.
- 3 Ajouter le bouillon de poulet, le lait de coco, le jus de lime et, si désiré, la sriracha dans la poêle. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis ajouter la fécule délayée. Couvrir et cuire à feu moyen de 12 à 18 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 4 Retirer les poitrines de la poêle et les déposer dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer.
- 5 Cuire la sauce contenue dans la poêle de 5 à 8 minutes à feu moyen, jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement.

- 6 Répartir les poitrines de poulet dans les assiettes. Garnir de sauce et de coriandre.

Idée pour accompagner

• Sauté de vermicelles de riz aux légumes

Réhydrater 1/2 paquet de vermicelles de riz de 300 g selon les indications de l'emballage. Égoutter. Dans une grande poêle ou dans un wok, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé) à feu moyen-élevé. Cuire 375 ml (1 1/2 tasse) de macédoine de légumes surgelés de 3 à 4 minutes. Ajouter les vermicelles et poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant. Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya et 10 ml (2 c. à thé) de mirin. Bien mélanger.

Idée pour accompagner

Sauté de vermicelles de riz aux légumes

Réhydrater 1/2 paquet de vermicelles de riz de 300 g selon les indications de l'emballage. Égoutter. Dans une grande poêle ou dans un wok, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé) à feu moyen-élevé. Cuire 375 ml (1 1/2 tasse) de macédoine de légumes surgelés de 3 à 4 minutes. Ajouter les vermicelles et poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant. Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya et 10 ml (2 c. à thé) de mirin. Bien mélanger.