



CURRY AU POULET ET AUX HARICOTS VERTS

Avec de la semoule, de la menthe et des amandes



Haricots verts ✨



Oignon



Émincé de cuisse de poulet ✨



Lait de coco



Pâte de curry rouge ✨



Semoule complète



Menthe fraîche ✨



Amandes salées



Yaourt maigre ✨

Total : 20 min

Family

Facile

Rapido

Consommer dans les 5 jours

Calorie-focus

Ce plat vous transporte en Inde en passant par le Moyen-Orient. Étonnamment, les spécialités de ces deux cuisines, le curry et le couscous, se marient divinement bien. Et sa préparation ne demande pas de passer beaucoup de temps en cuisine — il vous en restera d'autant plus pour d'autres activités.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle et bol.

Recette de **curry au poulet et aux haricots verts** : c'est parti !



1 COUPER LES HARICOTS

Préparez le bouillon pour la semoule. Équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale. Taillez l'**oignon** en fines demi-rondelles.



2 SAUTER

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu vif. Faites sauter le **poulet**, les **haricots** et l'**oignon** 3 à 4 minutes.



3 PRÉPARER LE CURRY

Ajoutez 60 ml de **lait de coco** par personne et la **pâte de curry** au wok. Remuez bien et ramenez le feu à moyen-vif. Laissez le curry cuire à couvert pendant 6 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **haricots** soient al dente.



4 PRÉPARER LE COUSCOUS

Versez la **semoule** ★ dans le bol et versez le bouillon par-dessus. Laissez tremper 10 minutes à couvert, puis égrainez à la fourchette.



5 COUPER ET CONCASSER

Hachez grossièrement les feuilles de **menthe**. Concassez les **amandes**.



6 SERVIR

Servez la **semoule**, versez le curry par-dessus et garnissez le tout avec la **menthe**, les **amandes** et le **yaourt**. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 50 ml de lait de coco, 50 g de semoule et 100 ml de bouillon par personne et supprimez les amandes. Vous pouvez mélanger le reste de lait de coco à du yaourt et à des fruits en dessert, par exemple.

★ **CONSEIL** : Vous n'avez pas besoin de toute la semoule pour cette recette. Si vous êtes un gros mangeur, vous pouvez tout préparer ; utilisez alors 175 ml de bouillon par personne.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haricots verts (g) *	150	300	450	600	750	900
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Cuisse de poulet émincée (g) *	100	200	300	400	500	600
Lait de coco (ml) 26)	60	125	180	250	305	375
Pâte de curry rouge (g) 1) 6) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Semoule complète (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Menthe fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Amandes salées (g) 5) 8) 22)	5	10	15	20	25	30
Yaourt maigre (cs) 7) 8) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	110	220	330	440	550	660
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	Au goût					
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2918 / 698	488 / 117
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	14,5	2,4
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	8,1	1,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,7	0,3

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 5) Cacahuètes 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Noix
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Sésame 26) Sulfites

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

#HelloFresh