



CURRY AU POULET ET AUX HARICOTS VERTS

servi avec de la semoule de la menthe



Haricots verts *



Oignon



Émincé de cuisse de poulet *



Lait de coco



Pâte de curry rouge *



Semoule complète



Menthe fraîche *



Yaourt maigre *

Total pour 2 personnes : **20 min** Rapido

Facile

Consommer dans les **5** jours

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. Cette recette est rapide à préparer — il vous en restera d'autant plus de temps 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 PRÉPARER

- 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.



3 PRÉPARER LE COUSCOUS

- Versez la **semoule** dans le bol et versez le bouillon par-dessus. Laissez tremper 10 minutes à couvert, puis égarez à la fourchette.
- Hachez grossièrement les feuilles de **menthe**.



2 PRÉPARER LE CURRY

- 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.
- 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 SERVIR

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

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
Yaourt maigre (cs) 7) 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)	2780 / 665	469 / 112
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	14,4	2,4
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	7,9	1,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	1,6	0,3

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 26) Sulfites

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



#HelloFresh