



COUSCOUS ET POULET AU CURRY

Garni de menthe et d'amandes



Haricots verts ✨



Émincé de cuisse de poulet ✨



Lait de coco



Pâte de curry rouge ✨



Semoule complète



Menthe fraîche ✨



Amandes entières grillées salées



Yaourt léger ✨

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Calorie-focus

Consommer dans les 3 jours

Cette recette vous offre un voyage culinaire entre l'Inde et le Moyen-Orient. Les spécialités de ces deux cuisines, le curry et le couscous, sont mises à l'honneur pour former une association aussi surprenante que réussie ! Non seulement délicieux, ces deux plats sont très rapides à préparer.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Wok ou sauteuse avec couvercle et bol.
Recette de **Couscous et poulet au curry** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Préparez le bouillon en émiettant un cube de bouillon dans de l'eau bouillante.
- Équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale.
- Dans le wok (ou sauteuse), faites chauffer l'huile d'olive à feu vif.
- Faites-y cuire le **poulet** et les **haricots** 3 à 4 minutes.



3 PRÉPARER LA SEMOULE

- Mettez la **semoule** dans le bol et versez le bouillon par-dessus.
- Laissez gonfler la **semoule** 10 minutes à couvert, puis égrainez à la fourchette.
- Ciselez les feuilles de **menthe**.
- Concassez les **amandes** salées.

★ **CONSEIL** : Vous n'avez pas besoin de toute la semoule pour cette recette. Si vous avez une grande faim, vous pouvez tout utiliser. Tablez alors sur 175 ml de bouillon par personne.



2 PRÉPARER LE CURRY

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



4 SERVIR

- Servez la **semoule** en versant le **curry** par-dessus.
- Garnissez le tout avec la **menthe**, les **amandes** 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 |
| Émincé de cuisse de poulet (g) * | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Lait de coco (ml) 26) | 60 | 125 | 180 | 250 | 305 | 360 |
| 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) 23) * | 2 ½ | 5 | 7 ½ | 10 | 12 ½ | 15 |
| Amandes entières grillées salées (g) 5) 8) 22) 25) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Yaourt léger (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 | 1 ½ | 2 | 2 ½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra | Selon le goût | | | | | |
| Poivre et sel | Selon le goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2824 / 675 | 516 / 123 |
| Lipides (g) | 35 | 6 |
| Dont saturés (g) | 14,7 | 2,7 |
| Glucides (g) | 53 | 10 |
| Dont sucres (g) | 5,0 | 0,9 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 33 | 6 |
| Sel (g) | 1,6 | 0,3 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri
25) Sésame 26) Sulfites

▣ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous, par personne, à 50 g de semoule avec 100 ml de bouillon, à 50 ml de lait de coco et supprimez les amandes de la recette. Le plat compte alors 593 kcal : 31 g de lipides, 45 g de glucides, 11 g de fibres, 31 g de protéines et 1,6 g de sel.

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

