



Wok de poulet aux petits légumes et lait de coco



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

2 cuillères à soupe de huile pour wok (GoTan)
600 grammes de lamelles de poulet (nature)
2 cuillères à soupe de pâte de curry
2 tiges de poireaux (émincés)
tomates cerises (coupées en deux, 1 barquette)
1 brocoli (en bouquets)
250 grammes de germes de soja
250 grammes de choux de bruxelles (nettoyés)
40 centilitres de lait de coco (GoTan)
1 boîte ananas frais (de dés, dans leur jus)
1/2 bouquet coriandre (ciselée)
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Dans un wok, faites dorer les lanières de poulet dans l'huile bien chaude.
- 2.** Incorporez la pâte de curry. Ajoutez les légumes. Couvrez et laissez mijoter 5 minutes à feu doux.
- 3.** Ajoutez le lait de coco, ainsi que les morceaux et le jus d'ananas. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.
- 4.** Salez et poivrez.
- 5.** Saupoudrez de coriandre.