



Boulettes de poulet-curry-lait de coco

J'aimerais vous en parler des heures mais regardez plutôt cette recette que propose Anne de Cannelle et Cacao.



Pour une vingtaine de boulettes

Note : je vous donne les ingrédients que j'avais sous la main et ceux d'Anne entre parenthèses

- 600 g de blanc de poulet haché (400 g pour Anne)
- curry en poudre (1 cuillère à café)
- 1 tasse d'oignon coupé en dés surgelé (1 oignon)
- 1 gousse d'ail hachés
- 1 bouquet de ciboulette
- 20 cl de lait de coco
- le jus d'un demi citron
- piment d'espelette
- (huile d'olive)
- sel et poivre



Et c'est parti !

1. Dans un saladier, mélangez le hachis de poulet + oignon + ail + ciboulette ciselée + jus de citron + piment d'espelette (selon votre goût) + sel + poivre.
2. Formez des boulettes de la grosseur d'une belle noix

Cuisson

1. Dans une sauteuse, faites griller quelques instants les boulettes (sans matière grasse pour moi, avec un peu d'huile d'olive pour Anne).
2. Saupoudrez-les de curry, selon votre goût.
3. Ajoutez 20 cl de lait de coco (+ 10 cl d'eau)
4. Couvrez et laissez mijoter une vingtaine de minutes. Et c'est prêt !boulettepouletdedans

Grains de sucre :

- un peu de riz basmati et une purée de courgette simplissime (courgettes cuites à la vapeur et moulinées) pour un plat complet équilibré.
- fan de lait de coco, je ne mettrai pas d'eau la prochaine fois pour obtenir une sauce plus épaisse.

Enjoy !

[http : missmu.canalblog.com](http://missmu.canalblog.com)