



CURRY AU POULET ET AUX HARICOTS VERTS

Avec de la semoule, de la menthe et des amandes



Haricots verts ✨



Émincé de poulet ✨



Lait de coco



Pâte de curry rouge ✨



Semoule complète



Menthe fraîche ✨



Amandes salées



Yaourt léger ✨



Total : 20-25 min.



Famille



Facile



Rapido



Consommer dans les 3 jours



Calorie-focus

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



Choisissez maintenant vos recettes jusqu'à 3 semaines à l'avance !

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Wok ou sauteuse avec couvercle et petite casserole.
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.



2 CUIRE À LA POÊLE

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu vif. Faites-y saisir le **poulet** et les **haricots** 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, 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. Vérifiez si le **poulet** est bien cuit, faites-le cuire davantage si nécessaire.



4 PRÉPARER LA SEMOULE

Mettez la **semoule** dans la petite casserole et versez le bouillon par-dessus ★. Laissez gonfler la **semoule** 10 minutes à couvert, puis égrainez à la fourchette.



5 HACHER

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

★ **CONSEIL** : Si vous faites attention à votre apport calorique, utilisez alors 50 g de semoule par personne, 50 ml de lait de coco et n'ajoutez pas les amandes. Enfin, préparez le couscous avec 100 ml de bouillon par personne.



6 SERVIR

Servez la semoule avec le **curry**. 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** : S'il vous reste de la semoule, c'est parfait pour en faire une salade ! Préparez 1 partie de semoule avec 2 parties de bouillon et mélangez-la avec des légumes crus ou cuits, de l'huile, du vinaigre, des herbes, des noix ou du fromage.

1 À 6 PERSONNES INGREDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haricots verts (g) *	150	300	450	600	750	900
Émincé de poulet (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) *	40	75	100	125	150	175
Semoule complète (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Amandes 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	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2799 / 669	508 / 121
Lipides (g)	35	6
Dont saturés (g)	14,9	2,7
Glucides (g)	53	10
Dont sucres (g)	5,5	1,0
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,7	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

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !