## Blancs de poulet lait de coco et curry au thermomix

## **Informations**

Préparation : 5 min	Cuisson : 23 min	Durée : 28 min	Difficulté : 1/10
Ingrédients : 9	Etapes: 5	Commentaires : 2	Astuces: 7

## Ingrédients

450G de blanc poulet

200G de lait de coco

20G d'huile

2 CàS de curry en poudre

1 CàC de piment de Cayenne

1 oignon

1 gousse d'ail

1 tomate

Sel et poivre

## **Etapes**



Eplucher l'ail et l'oignon, puis les mettre dans le bol du thermomix et mixer 5 secondes sur la vitesse 5.

»

Eplucher la tomate puis la mettre dans le bol du thermomix.



Ajouter l'huile et programmer 3 minutes sur 70°C à la vitesse mijotage en fonction sens inverse.

Â۶

Mettre le lait de coco, le curry, le piment, le sel et poivre dans le bol du thermomix.

»

Couper des morceaux de poulet d'environ 5 cm. Les mettre dans le bol du thermomix et régler 20 minutes sur 90°C sur mijotage en fonction sens inverse.

Dresser dans un plat et déguster