

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

Â»

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

Â»

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

Â»

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

Â»

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

Â»

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