



Boulettes de poulet sauce au cari et lait de coco

RECETTES - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 23 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 ½ livre de poulet haché
- ¼ tasse d'oignon rouge, haché finement
- 1 ½ c. thé de gingembre, râpé finement
- 1 ½ c. thé d'ail, haché finement
- 1 œuf
- 1/8 tasse de chapelure
- Sel et poivre
- 1/3 tasse d'oignon rouge, haché finement
- 2 c. table de gingembre, râpé finement
- 1 ½ tasse de carotte, épluchée et coupée en petits cubes
- 4 c. table de pâte de cari rouge
- 2 c. thé de flocons de piment
- 2 conserves de lait de coco

Garnir avec de la coriandre, jus de lime, graines de sésame et oignon vert.

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients des boulettes.
2. Former une 20° de boulettes.
3. Chauffer l'huile dans un poêlon. Faire dorer les boulettes à feu moyen vif pendant 7-8 minutes en les retournant de temps à autre. Réserver dans une assiette.
4. Dans le même poêlon, remettre un peu d'huile et faire cuire les oignons, les carottes et le gingembre pendant 3-4 minutes.
5. Ajouter la pâte de cari et laisser cuire pendant 1 minute.
6. Ajouter les piments et le lait de coco et laisser mijoter 2 minutes.
7. Ajouter les boulettes et laisser mijoter à feu moyen pendant 7-8 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient totalement cuites et que la sauce ait épaissi un peu.
8. Garnir de coriandre et arroser d'un peu de jus citron. Servir avec du riz.