

Curry rouge de poulet Thaï



TEMPS DE PRÉPARATION

20 min

TEMPS DE CUISSON

30 min



TYPE DE PLAT

Plat principal

CUISINE

Thaï



PORTIONS

4

INGRÉDIENTS

- 2 à 4 filets de poulet + un rub pas trop sucré
- 1/4 tasse de pâte de curry rouge
- 2 citrons verts
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 500 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de sauce de poisson
- 1 grosse poignée de haricots verts frais
- une douzaine de tomates cerises
- 300 gr 10oz de champignons frais
- 1 petit poivron rouge haché facultatif
- un morceau de gingembre émincé environ 4 cm - 2in
- 2 grosses gousses d'ail hachées
- 1 poivron vert et 1 poivron jaune
- 1 poignée de haricots verts frais
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche

INSTRUCTIONS

1. Saupoudrez le rub sur les filets de poulet. Préchauffez votre gril pour une cuisson directe, plaque à saisir ouverte, thermostat au max.
2. Faites chauffer un wok directement sur les flammes. verser un peu d'huile de colza. Ajouter les poivrons, le gingembre, l'ail et les haricots verts. Faire revenir 3 minutes.
3. Ajouter la pâte de curry rouge et le lait de coco. Mélanger.
4. Ajouter le jus d'1 demi citron vert, les tomates et les champignons.
5. Baissez maintenant la température du BBQ à feu doux et laissez cuire 10 minutes, le temps de griller les filets de poulet. Ouvrir la plaque de saisie et faire griller les filets de poulet directement sur les flammes, 5 minutes de chaque côté. Fermez la plaque de saisie si nécessaire pour éviter de brûler la viande.
6. Ajoutez maintenant 1 cuillère à soupe de sauce de poisson et 2 cuillères à soupe de sucre dans le wok. Trancher les filets de poulet même s'ils ne sont pas totalement cuits. Ils finiront de cuire dans la sauce. Ajouter les tranches de poulet dans le wok et laisser reposer le wok pendant 5 minutes avant de servir.



MOTS CLÉS
curry rouge, poulet, thaï