

## SAUTE DE POULET AU CURRY ET ROMANESCO

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 25 minutes
Pour 4 personnes	1 casserole, 1 poêle

### **Ingrédients :**

1 blanc de poulet  
Huile d'olive  
2 carottes  
1 chou Romanesco  
2 blancs de poireau  
200 ml de lait de coco  
Sel, poivre, curry, curcuma

### **Préparation :**

- 1 - Faire précuire le chou à l'eau bouillante salée, il doit être encore ferme et croquant.
- 2 - Dans une poêle, faire revenir le poulet coupé en cubes dans un peu d'huile d'olive.
- 3 - Laver, éplucher et couper en petits morceaux les poireaux et les carottes (pour les carottes, faire des lamelles au couteau éplucheur).
- 4 - Joindre les légumes coupés (y compris le chou) au poulet dans la poêle.
- 5 - Saler, poivrer, ajouter le curry et le curcuma selon les goûts. Mélanger.
- 6 - Quand les légumes sont cuits mais encore fermes, ajouter le lait de coco.
- 7 - Remuer délicatement afin que la sauce se colore uniformément. Servir avec du riz.