



Poulet des Caraïbes au lait de coco

Ingrédients

350 g (12 oz) de poitrines de poulet
180 ml (¾ tasse) d'eau
110 g (¾ tasse) de millet, trempé une nuit
2 c. à thé de condensé de bouillon de légumes réduit en sodium
1 c. à thé d'huile de canola + pour huiler la poêle
165 g (2/3 tasse) de chou-fleur, en petits bouquets (½ chou-fleur)
140 g (4/5 tasse) de poivron rouge, en dés (1 poivron)
140 g (2 ½ tasses) de jeunes épinards, bien tassés
Sel et poivre

MARINADE AU CARI

3 c. à soupe de lait de coco léger
1 c. soupe de ciboulette séchée
2 c. à thé de jus de citron vert
1 ½ c. à thé de pâte de cari rouge



Poulet des Caraïbes au lait de coco

La mise en place

1. Couper les poitrines de poulet en fines lanières.

MARINADE AU CARI

2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
3. Ajouter les lanières de poulet à la marinade et mélanger.
Laisser mariner 15 minutes au réfrigérateur.
4. Dans une casserole, mélanger l'eau, le millet, le condensé de bouillon et l'huile de canola.
Saler et poivrer.
À feu moyen, chauffer 10 minutes.
Ajouter le chou-fleur et le poivron.
Poursuivre la cuisson 10 minutes. Ajouter les épinards en fin de cuisson.
5. Dans une poêle légèrement huilée, à feu moyen, cuire le poulet 20 minutes.
6. Servir le poulet avec le millet aux légumes. Accompagner de fleurons de chou-fleur cuits à la vapeur pour en conserver toutes les propriétés nutritives, si désiré.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Glucides 29 g | Protéines 25 g | Lipides 5 g