



CURRY AU POULET ET AUX HARICOTS VERTS

Avec de la semoule, de la menthe et des amandes



ESPIGA BRANCO

Ce vin portugais d'Alenquer est composé de cépages locaux. Des étés chauds, des hivers froids et un sol de chaux, de galets et d'argile en font un vin harmonieux aux arômes exotiques d'agrumes, de bergamote et de mangue.



Haricots verts ✨



Cuisse de poulet émincée ✨



Lait de coco



Pâte de curry rouge ✨



Semoule complète



Menthe fraîche ✨



Amandes salées



Yaourt ✨

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

À manger dans les 3 jours

La semoule, les amandes et la menthe sont des ingrédients que l'on retrouve dans nombre de plats du Moyen-Orient. Dans cette recette Rapido, vous associez la semoule à du curry rouge typiquement indien : une combinaison particulière et un régal pour vos papilles !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle et bol.

Recette de **curry au poulet et aux haricots verts** : c'est parti !



1 DÉCOUPER, CUIRE À L'EAU ET À LA POÊLE

- Préparez le bouillon pour la semoule.
- Équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu vif.
- Saisissez le **poulet** et les **haricots** 3 à 4 minutes.



3 FAIRE TREMPER LA SEMOULE

- Versez la **semoule** dans le bol ★★ et versez le bouillon par-dessus.
- Faites tremper 6 à 8 minutes.
- Ensuite, égrainez à la fourchette.

★ **CONSEIL** Vous n'avez pas besoin de toute la semoule pour cette recette. Si vous êtes un gros mangeur, vous pouvez tout utiliser. Tablez alors sur 175 ml de bouillon par personne.



2 PRÉPARER LE CURRY

- Ajoutez le **lait de coco** ★ et la **pâte de curry** au wok.
- Remuez, baissez le feu sur doux et laissez le **curry** mijoter 6 à 8 minutes.

★ **CONSEIL** Il se peut que des grumeaux se forment dans le lait de coco. Si c'est le cas, remuez bien.



4 SERVIR

- Hachez grossièrement les feuilles de **menthe** et concassez les **amandes** salées.
- Servez la **semoule** sur les assiettes, disposez le **curry** par-dessus et garnissez avec la **menthe**, les **amandes** et le **yaourt**.

1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haricots verts (g) *	150	300	450	600	750	900
Cuisse de poulet émincée (g) *	100	200	300	400	500	600
Lait de coco (ml) 26)	60	125	180	250	375	500
Pâte de curry rouge (g) 1) 6) 7) 19) 22) *	30	60	90	120	150	180
Semoule complète (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Amandes salées (g) 8) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Yaourt (cs) 7) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	110	220	330	440	550	660
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2841 / 679	520 / 124
Lipides (g)	36	7
Dont saturés (g)	15,6	2,9
Glucides (g)	53	10
Dont sucres (g)	5,5	1,0
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,7	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame 26) Sulfites

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

SEMAINE 06 | 2018