



# CURRY AU POULET ET AUX HARICOTS VERTS

Avec de la semoule, de la menthe et des amandes



## AMANDES

Ce fruit sec, aux nombreux bienfaits, est à croquer régulièrement ! Elle aide à protéger l'organisme, à réduire les risques de maladies cardiovasculaires et à réguler l'appétit.



Haricots verts ✨



Dés de cuisse de poulet ✨



Lait de coco



Pâte de curry rouge ✨



Semoule complète



Menthe fraîche ✨



Amandes salées



Yaourt maigre ✨

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Calorie-focus

Consommer dans les 3 jours

Cette recette vous offre un voyage culinaire entre l'Inde et le Moyen-Orient. Les spécialités de ces deux cuisines, le curry et le couscous, sont mises à l'honneur pour former une association aussi surprenante que réussie ! Non seulement délicieux, ces deux plats sont très rapides à préparer.

## BIEN COMMENCER

**USTENSILES :** Wok ou sauteuse avec couvercle et bol.  
Recette de **curry au poulet et aux haricots verts** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

- 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.
- Faites saisir le **poulet** et les **haricots** 3 à 4 minutes.



### 3 PRÉPARER LA SEMOULE

- Mettez la **semoule** dans le bol et versez le bouillon par-dessus.
- Laissez gonfler la **semoule** 10 minutes à couvert, puis égrainez à la fourchette.
- Hachez grossièrement les feuilles de **menthe**.
- Concassez les **amandes** salées.

★ **CONSEIL :** Vous n'avez pas besoin de toute la semoule pour cette recette. Si vous avez une grande faim, vous pouvez tout utiliser. Tablez alors sur 175 ml de bouillon par personne.



### 2 PRÉPARER LE CURRY

- Ajoutez 60 ml de **lait de coco** par personne et la **pâte de curry** au wok.
- Remuez bien, puis baissez le feu sur moyen. Laissez mijoter le **curry** à couvert 6 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les **haricots** soient al dente.



### 4 SERVIR

- Servez la **semoule** sur les assiettes.
- Versez le **curry** par-dessus.
- Garnissez le tout avec la **menthe**, les **amandes** et le **yaourt**.
- Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haricots verts (g) *	150	300	450	600	750	900
Dés de cuisson de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Lait de coco (ml) 26)	60	125	180	250	305	360
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) 5) 8) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Yaourt maigre (cs) 7) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
*À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes* (ml)	110	220	330	440	550	660
Huile d'olive* (cs)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* 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 5) Cacahuètes 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Noix  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri  
25) Sésame 26) Sulfites

📌 **CONSEIL :** Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous, par personne, à 50 g de semoule avec 100 ml de bouillon, à 50 ml de lait de coco et supprimez les amandes de la recette. Le plat compte alors 593 kcal : 31 g de lipides, 45 g de glucides, 11 g de fibres, 31 g de protéines et 1,6 g de sel.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !