



# CURRY VERT THAÏ ET BOULETTES DE POULET MAISON

Avec de la carotte jaune, du pak-choï et des cacahuètes caramélisées



Riz basmati



Pak-choï \*



Carotte jaune \*



Gousse d'ail



Oignons nouveaux \*



Poulet haché assaisonné \*



Pâte de curry vert \*



Lait de coco



Cacahuètes piquantes au miel

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Sans gluten

À consommer dans les 5 jours

Ce curry vert vous transporte en Thaïlande le temps d'une soirée. Il doit son nom au piment vert utilisé pour préparer la pâte de curry, ce qui le rend un peu plus piquant que le curry rouge, qui contient donc du piment rouge. Sans oublier les cacahuètes caramélisées, qui apportent au plat une touche légèrement sucrée et croquante.

## BIEN COMMENCER

**USTENSILES :** Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse, poêle et grosse râpe.  
Recette de **curry vert à la thaïe et boulettes de poulet maison** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition, ajoutez une pincée de sel et faites cuire le **riz** 12 à 14 minutes à couvert. Égouttez-le et réservez-le sans couvercle.
- Pendant ce temps, taillez le **pak-choï** en lamelles et râpez la **carotte jaune**. Émincez (ou écrasez) l'**ail**. Ciselez les **oignons nouveaux** très finement.



### 3 PRÉPARER LE CURRY

- Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites cuire le **pak-choï**, la **carotte jaune** et l'**ail** 4 à 5 minutes.
- Ajoutez la **pâte de curry** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le **lait de coco**, baissez le feu sur doux et laissez mijoter 4 à 5 minutes.



### 2 CUIRE LES BOULETTES

- Mélangez presque tous les **oignons nouveaux** au **poulet haché**. Faites 5 à 6 boulettes par personne.
- Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les **boulettes** sur tous les côtés pendant 6 à 7 minutes.



### 4 SERVIR

- Servez le **riz** dans des bols et versez le **curry** par-dessus.
- Disposez **les** boulettes dans les bols et garnissez le tout avec les **cacahuètes** et le reste des **oignons nouveaux**.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

|   | 1P      | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|---|---------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Riz basmati (g)                             | 85      | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Pak-choï (pc) *                             | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Carotte jaune (g) *                         | 100     | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Gousse d'ail (pc)                           | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Oignons nouveaux (pc) *                     | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Poulet haché assaisonné (g) *               | 100     | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Pâte de curry vert (g) 7) 19) 22) *         | 40      | 80  | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Lait de coco (ml) 26)                       | 75      | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Cacahuètes piquantes au miel (g) 5) 22) 25) | 10      | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| À ajouter vous-même                         |         |     |     |     |     |     |
| Huile de tournesol (cs)                     | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Poivre et sel                               | Au goût |     |     |     |     |     |

\* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 3686 / 881  | 631 / 151  |
| Lipides (g)             | 44          | 8          |
| Dont saturés (g)        | 17,0        | 2,9        |
| Glucides (g)            | 85          | 15         |
| Dont sucres (g)         | 14,5        | 2,5        |
| Fibres (g)              | 8           | 1          |
| Protéines (g)           | 33          | 6          |
| Sel (g)                 | 0,7         | 0,1        |

#### ALLERGÈNES

5) Arachide 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Sésame  
26) Sulfites

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



Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).