

Le dome-wok brocoli-coco

A déguster avec des baguettes, c'est meilleur !

Pour 4 personnes

2 blancs de poulet
400 ml de lait de coco
1 brocoli
2 carottes
1 boîte de tomates concassées
1 c à café de miel
1 oignon
1 gousse d'ail dégermée
2 cm de racine de gingembre
1 c à soupe de raisins secs
1 c à soupe de curry en poudre
1 c à café de piment de cayenne en poudre
Noix de cajou nature, environ 20 !
Persil, *c'est mieux avec de la coriandre*
Sel ou sauce soja, poivre
2 verres de riz thaï semi-complet



Le dîner de jeudi 7 mai

1. Taillez les fleurs de brocoli en lamelles, le tron aussi, rien ne se jette, puis les carottes en petits bâtonnets. Emincez l'oignon, hachez l'ail et le gingembre. Coupez le poulet en petits morceaux.
2. Faites dorer à sec les noix de cajou concassées dans le wok
3. enlevez les noix, faites dorer les dès de poulet sur feu vif avec un peu d'huile d'olive. Mettez de côté
4. N'oubliez pas de faire cuire le riz
5. sur feu vif : faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans un peu d'huile d'olive, ajoutez le brocoli, salez, poivrez, faites dorer 1 min puis ajoutez un demi verre d'eau, couvrez et laissez cuire environ 2 min
6. Ajoutez les carottes, sans cesser d'agiter le wok, puis les tomates, le miel, les raisins, le curry, le piment, salez et rajoutez le poulet
7. Baissez le feu, puis incorporez le lait de coco, ajoutez de l'eau si nécessaire pour obtenir une sauce plus légère et ajustez l'assaisonnement
8. Déposez le persil haché et les noix de cajou au fond de 4 bols, ajoutez la préparation et finissez le remplissage avec du riz
9. Servez recouvert d'une assiette, retournez, démoulez...et dégustez.

Idées en plus :

Remplacez le poulet par du tofu

N'hésitez pas à rajouter de la couleur avec des grains de maïs et des champignons noirs.