



POULET COCO

A partager entre amis...

Coupez les filets de poulet en lamelles.

Faites fondre l'huile de coco à feu vif dans une poêle, puis faites revenir le poulet rapidement.

Baissez le feu et ajoutez le curry, déglacez avec une partie du lait de coco et laissez mijoter 20 minutes.

Ajoutez les poivrons, les pousses de bambou, l'ail et la citronnelle. Déglacez avec le restant du lait de coco, ajoutez le cube de bouillon de poulet.

Assaisonnez avec le sel, le poivre, le piment et la coriandre, suivant vos goûts. Laissez mijoter à feu doux 5 minutes.

Servez dans un plat ou à l'assiette avec du riz parsemé d'oignons

Bon Appétit !!

Huilerie
VERNOILAISE



L'huile de Noix de coco

Pour 3 pers

**400g de blanc de poulet
en morceaux**

**2 cuillères à soupe
d'huile de coco**

**3 cuillères à soupe de
curry en poudre**

**1 poivron vert et 1 poivron
rouge**

**150g de pousses de
bambou**

**1-2 gousses d'ail
écrasées**

**5 dl de lait de coco non
sucré**

**Citronnelle fraîche
hachée**

**1 cube de bouillon de
poulet**

Sel, poivre

1 piment rouge

1 oignon

Les Bienfaits :

Peau et cheveux

Idéale pour les cheveux

Recette brillance des cheveux

Appliquer sur les cheveux

laisser poser 3 à 5 minute

puis rincez.

**HUILERIE
VERNOILAISE**

ZA des Doués
49390 Vernuil le Fourrier

www.huilerie-vernoilaise.com