

Poulet Coco à la mijoteuse



Embarquez pour une escapade tropicale de saveurs avec notre recette de Poulet Coco à la Mijoteuse. Savourez le poulet tendre et succulent infusé de l'exquise douceur de la noix de coco, pour une délicieuse expérience culinaire facile à réaliser. Un goût des tropiques à chaque bouchée !

Préparation 15 min

Cuisson 60 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 385

Lipides 22

Glucides 11

Fibres 2

Protéines 33

Sodium 295

Ingrédients

- 1 gros oignon jaune, haché
- 2 gros poivrons rouges, coupés en cubes
- 2 grosses carottes, pelées et coupées en rondelles
- 2 gousses d'ail, hachées
- 400 ml (1 $\frac{3}{4}$ tasse) de lait de coco léger

- 15 ml (1 c. à table) gingembre, haché
- 15 ml (1 c. à table) de poudre de cari
- 10 ml (2 c. à thé) de paprika
- 10 ml (2 c. à thé) de curcuma moulu
- 2,5 ml (½ c. à thé) de piment de cayenne moulu (facultatif)
- 454 g (1 lb) de poitrines de poulet désossé et sans la peau, coupées en cubes
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Dans une mijoteuse, mélangez tous les ingrédients sauf les cubes de poulet.
2. Ajoutez les cubes de poulet et enrobez-les bien dans le mélange.
3. Couvrez et laissez mijoter à feu élevé pendant 1 heure.
4. Assaisonnez de sel et poivre selon votre goût. Servez avec du riz brun.

Note : La recette peut également être cuite au four à 375°F (190°C) pendant 1 heure.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse