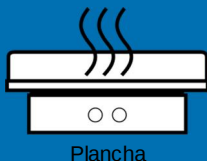


Curry de poulet et écrasé de pomme de terre

Curry d'aiguillettes de poulet, légumes croquants, servi un écrasé de pomme de terre.



Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation la sauce curry jaune en froid positif.
Eplucher les pomme de terre et les faire cuire dans une eau salée.
Une fois cuite les égoutter, les mettre dans un saladier avec le lait, le beurre et les écraser très grossièrement, rectifier l'assaisonnement et réserver.
Eplucher les carottes et les couper en julienne.
Eplucher et émincer l'oignon.
Laver et préparer le poivron, puis le couper en tronçons imparfaits.
Couper le poulet en morceaux de 2/3 cm, ajouter le jus de citron vert et réserver au frais.

Mise en oeuvre

Dans une sauteuse ou poêle chaude et légèrement huilée, faire revenir l'oignon, puis le poulet, ajouter les carottes et le poivrons, bien remuer pendant environ 2/3 minutes, puis ajouter la sauce curry jaune et laisser mijoter l'ensemble environ 2/3 minutes.
Servir aussitôt avec l'écrasé de pomme de terre et le thym frais.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
SAUCE CURRY JAUNE THAI	 7850	100 g
Blanc de poulet		120 g
Carottes		30 g
Poivrons rouges		30 g
Coriandre fraîche		3 g
Oignons		50 g
Citron vert		0.2 pces
Pommes de terre		120 g
Beurre cru		20 g
Lait		20 ml
Thym frais		2 g