

CURRY THAÏ PAK-CHOÏ



Temps de préparation: 30mn - Temps de cuisson: 36mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 4 Blanc de poulet
- 10g Huile d'olive
- 150g Oignons
- 30g Gingembre frais
- 2 gousses Ail
- 15g Coriandre fraîche
- 80g pâte de curry rouge
- 15g Fécule de maïs
- 250g Lait de coco
- 600g Eau
- 25g Fond de volaille
- - Sel
- 4 Pak-Choï petite taille

Préparation:

- Coupez les 4 blancs de poulet en morceaux réguliers. Faites-les rissoler 3 min dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu vif. Réservez-les dans le panier cuisson.
- Pelez 150g d'oignons, 30g de gingembre et 2 gousses d'ail, coupez-les en morceaux. Mettez tous ces éléments dans le bol avec 15g de feuilles de coriandre.
- Mixez 5 sec/vitesse 5. Raclez les bords avec la spatule, ajoutez les 15 g d'huile d'olive, faites rissoler 6 min/120°C/vitesse 1.
- Ajoutez 80g de pâte de curry dans le bol. Faites rissoler 2 min/120°C/vitesse 1. Vous obtiendrez une pâte épaisse.
- Ajoutez 15g de Maïzena, 250g de lait de coco, 600g d'eau et 25g de fond de volaille, et 2 grosses pincées de sel. Placez le panier cuisson contenant les morceaux de poulet dans le bol.
- Installez le Varoma. Placez-y les feuilles de pak-choï et faites cuire 15 min/Varoma/vitesse 1. Retirez le Varoma et le panier cuisson. Faites cuire la sauce seule 10 min/120°C/vitesse 1.
- Mixez la sauce 40 sec/vitesse 8.
- Retirez les morceaux de poulet du panier cuisson et mettez-les dans le bol. Faites chauffer 5 min/80°C/vitesse 1. Servez le poulet avec le bouillon et les feuilles de pak-choï à part dans un bol.
- Servir avec des nouilles Udon