



Curry poulet-mangue aux myrtilles sauvages

Ingrédients pour 4 personnes :

800 g de pommes de terre
1 morceau de gingembre (2 cm)
1 oignon
500 g d'escalope de poulet
100 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
2 c. à soupe d'huile de sésame
1 c. à café de curry en poudre
100 ml de bouillon de légumes
400 ml de lait de noix de coco
1 mangue
Sel
Poivre fraîchement moulu
Quelques branches de coriandre
150 g de yaourt



Préparation :

1. Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en petits morceaux. Épluchez et hachez le gingembre et l'oignon. Rincez les escalopes à l'eau froide et découpez-les en petits morceaux. Décongelez les myrtilles.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y revenir le poulet pendant 5 minutes environ de tous les côtés. Sortez la viande et mettez-la de côté. Ajoutez les pommes de terre, le gingembre, l'oignon et le curry, et faites-les revenir à la poêle. Ajoutez le bouillon de légumes et le lait de noix de coco, et laissez cuire pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
3. Épluchez la mangue et découpez-la en petits morceaux. Ajoutez le poulet et la mangue au curry. Salez et poivrez.
4. Passez la coriandre à l'eau, essorez-la en la secouant et effeuillez-la. Ajoutez la coriandre, le yaourt et les myrtilles au curry.

Temps de préparation : env. 35 minutes

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 430 kcal/ 1800 kJ
Protéines : 35 g



Lipides : 14 g
Glucides : 39 g

Canada

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten